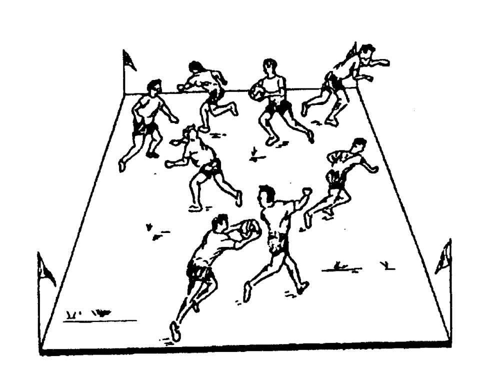
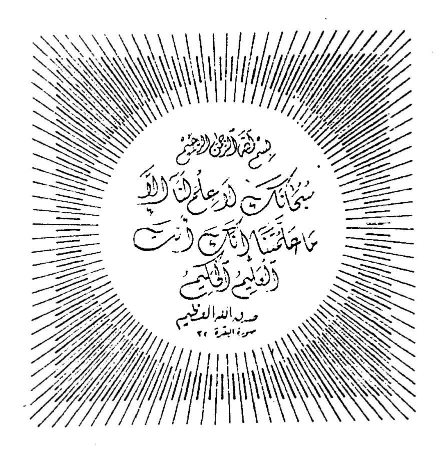
طرق التدريس والتربية العملية
فى
مجال التربية الرياضية المدرسية



أستاذ دكتور
مكارم حلمى أبو هرجة
أستاذ المناهج وطرق التدريس
وعميد كلية التربية الرياضية
جامعة المنيا

أستاذ دكتور
محمد سعد زغلول
أستاذ المناهج وطرق التدريس
ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب
جامعة المنيا



طرق التدريس والتربية العمليــــة
في مجــال
التربية الرياضية المدرسية

الطبعة الأولى
١٩٩١

المؤلفــان
قسم المناهج وطرق التدريس ـ بكليــة
التربية الرياضية بالمنيا جامعة المنيــا
جمهورية مصــر العربيـــة

إهـــداء

** إلى الطالب المعلم فى كليات ومعاهد التربية الرياضية بالوطن العربى ..

** إلى الطالب فى شعبة التعليم الأساسى بكليات التربية بالوطن العربى ..

** إلى مدرسى التربية الرياضية بالوطن العربى ..

** إلى الموجهين على مادة التربية الرياضية بالوطن العربى ..

** إلى القيادات التنفيذية على تدريس مادتى طرق التدريس والتربية العمليـــة بكليات ومعاهد التربية الرياضية بالوطن العربى ..

** إلى كل من يؤمن أن الأسلوب العلمى هو الطريق الصحيح للنجاح ..

نهـدى هـذا الجهـد المتواضـع

المؤلفـــان

تقديــــــم

طرق التدريس والتربية العلمية من المواد الدراسية التى لها أهميتها فـــى حياة معلم التربية الرياضية حيث تستمر فى ذهنه ويرتكز عليها فى عمله بالمــــدارس بعد التخرج من كليات ومعاهد التربية الرياضية ، ولذا فإن كل ماهو جديد فى هذة المواد يعتبر إضافة للمعلم وبالتالى سوف يساعده ذلك على أداء رسالته وتحسينهــــا والارتقاء بها ٠

وهذه المواد لها أهميتها أيضا للطالب المعلم بكليات التربية الرياضيـة فهى تساهم مساهمة فعالة فى بناء شخصية الطالب وتشكيل تفكيره والارتقاء بإمكانياتـــة وأى خلــل أو قصور فى تلك المواد يترتب عليه نتائج عديدة منها أن تخريج معلم غيــر كامل الإعداد وناقص التدريب العملى يعنى نقص كفايته فى التدريس واتجاهاته نحــــو المهنة يصبح أقل إيجابية لأن النمو المهنى للمعلم يتوقف على نوع إعداده ودراستـــه قبل التخرج وطريقة هذا الإعداد وأى قصور سيحد من نموه مهنياً وتجعله ينمو فـــى اتجاه غير مرغوب فيــه ٠

لذا فإنه كان لزاماً على كل من يعمل فى ميدان تدريس التربية الرياضيـة أن يكون ملما بمراحل نمو التلاميذ ، وطرق التدريس المختلفة ، والأنشطة الرياضيــــة التى تحتويها مادة التربية الرياضية ٠

ونرجو ونحن نقدم هذا الكتاب أن نكون قد وفقنا فى تحقيق الغرض منــــه وهو أن نضع بين يديكم خلاصة اطلاع وبحث وجهد بضع سنوات ، خلاصة البحـوث التى أجريناها فى مجال طرق تدريس التربية الرياضية المدرسية ، خلاصة خـبرات عمل سابقة فى مجال التربية الرياضية المدرسية بوزارة التربية والتعليم والمركز القومــى للبحوث التربوية وهدفنا هو الإجابة على أسئلة هامة مثل :

- ماهى صفات وواجبات مدرس التربية الرياضية ؟
- ماهى طرق التدريس الحديثة فى مجال التربية الرياضية المدرسية ؟
- ماهى مهارات التدريس لمدرس التربية الرياضية ؟
- ماهى الأساليب التكنولوجية الحديثة فى برامج اعداد طلاب ومعلمى التربيــــة الرياضية ؟
- ماهى التربية العملية وما المشكلات التى تعترض الطلاب المعلمين ؟

- ماهى محتويات الحركة الكشفية والإرشادية ؟
- كيف نقوم بإعداد الأدوات البديلة ؟
- ماهو دور موجه التربية الرياضية ؟

من هذا المنطلق فكر المؤلفان فى تأليف هذا الكتاب لإلقاء بعض الضوء على طرق التدريس والتربية العملية فى مجال التربية الرياضية المدرسية ، وليكون مرشداً لكل من الطالب المعلم ومشرف التربية العملية والمدرس والموجه ومرجع لكل من يريد أن يعرف ماهى مادة التربية الرياضية المدرسية .

ويشتمل الكتاب على موضوعات تتناول الإجابة على الأسئلة التى سبق ذكرها بالإضافة إلى موضوعات أخرى وخلفية تاريخية عن تطور شكل درس التربية الرياضية

وحيث أن بحوث التربية الرياضية المدرسية تلعب دوراً هاما فى إبراز المشكلات التى تعوق مسايرة التربية الرياضية فى المدارس وكيفية حل تلك المشكلات فقد تضمن هذا الكتاب بعض تلك البحوث التطبيقية .

ونأمل بتأليف هذا الكتاب أن نكون قد حققنا الهدف المرجو لإبراز الحقائق العلمية المتعلقة ببعض جوانب مادتى طرق التدريس والتربية العملية ، وأن نكون قد أسهمنا إسهاماً متواضعاً فى إضافة بعض القطرات البسيطة فى مجال طرق تدريس التربية الرياضية المدرسية .

والله نسأل أن نكون قد وفقنا بهذا الجهد المتواضع فى إفادة الطالب والمعلم والموجه وفى إثراء المكتبة الرياضية العربية ...

والله ولى التوفيق ..

المؤلفان

محتويات الكتاب

الموضـــــوع رقم الصفحة

تابع محتويات الكتاب

الباب الأول

أبعاد التدريس فى التربية الرياضية المدرسيـة

الفصل الأول	:	مقدمة فى التدريس
الفصل الثانى	:	مدرس التربية الرياضية
الفصل الثالث	:	مراحل النمو والتربية الرياضية
الفصل الرابع	:	طرق التدريس
الفصل الخامس	:	التوجية فى مجال التربية الرياضية

الفصـــل الأول

مقدمـــــة فى التدريــــــس

مقدمة فى التدريـــس

يعتبر التدريس الذى يوفر المواقف التعليمية المتنوعة والمراعى الفروق الفردية للتلاميذ هو الأسلوب المناسب الذى يسعى إليه جميع المربون لتحقيق الأهـــداف التربوية ٠

وعملية التدريس فى التربية الرياضية ذات أبعاد ثلاثة ، ولذا تتألف مـــن المدرس والتلميذ والمادة التعليمية ويحاول المدرس فيها أن يحدث تأثيراً فى التلميـــذ وبذلك تصبح تلك العملية عبارة عن نظام يحتوى على أنشطة يحاول مدرس التربيـــة الرياضية من خلالها مساعدة تلميذه على تحقيق أهداف تربوية معينة ولذا نقـول أن التدريس عبارة عن نشاط هداف يرمى إلى تغير فى شخصية التلميذ ٠

ومن هذا المنطلق يتضح لنا أن التدريس سلوك اجتماعى لاينشأ من فراغ حيث يوجد تفاعل بين الأبعاد الثلاثة لعملية التدريس ٠

ومن هنا تظهر أهمية الدقة فى اختيار المواد التعليمية المناسبة وبالتالى طـــرق التدريس المناسبة لها ، ولو نظرنا إلى تدريس التربية الرياضية نجد أنه عمليـــة ديناميكية متفاعله أساسها المدرس والتلميذ فالمدرس دائماً يؤكد ويركز على أهميـــة تلميذه وضرورة مشاركته بفاعلية وايجابية فى جميع المواقف التعليمية والتلميذ ... بقدرات أستاذه على التأثير ومساعدته فى تغير شخصيته وأيضاً على تحقيق الأهداف التربوية ٠

وتدريس التربية الرياضية سلوك يمكن قياسه وتقويمه وتحسينه ، ومن هنـــا نقول أن التدريس أقرب إلى العلم منه إلى الفن وأن مدرس التربية الرياضية ... يصنع ولايولد كما أن التدريس يبنى أساساً على التفاعل القوى بين المدرس والتلاميـــذ ولذا نطلق على ذلك البعد الإنسانى للتدريس فى مادة التربية الرياضية وأن أى وسيلة مادية مهما ارتفعت قيمتها ودرجة اتقانها لاتستطيع أن تحل محل المدرس ولذلك فان مايعرف الآن بالوسائل التعليمية فى مجال التربية الرياضية انما هى أدوات معينـــة مساعدة وليس بديلة عن المدرس إطلاقا تحت أى ظرف ٠

وتعتبر طرق التدريس جانباً هاماً من جوانب عملية التدريس فى التربيـــة الرياضية ، ولذا لانريد من المدرس أن يلتزم بطريقة معينة فى تدريس التربيـــة الرياضية بل عليه أن يختار طريقته بنفسه والتى تتمشى مع مقدرته ومهارتـــه فـــى

استخدام هذه الطريقة على أن يضع فى تفكيرة أن الطريقه التى سوف يستخدمهـــا يجب أن تتوقف على أنواع الأنشطة ، والأغراض المرسومة ، والوقت ، والأدوات ، ومكان الدرس ، وعدد التلاميذ ، وتراعى الفروق الفردية بين التلاميذ • ولذا نقــول لمدرس التربية الرياضية ارفض أى طريقة تملى عليك واتبع فقط الطريقة التى تتناســب وتتمشى مع ظروفك ، حيث أن خبراتك وشخصيتك وتجاربك فى المهنة تعطى لـــك كافة الحقوق والتصرف فى كيفية إدارة شئونك ، واختيار الطريقة التى تتمشى معــك ومع تلميذك •

والتدريس الناجح هو الذى يزود التلاميذ بالمعلومات ويجب أن يضع المـدرس فى تفكيره أن العبرة ليست بالكمية التى يتلقاها التلاميذ بل بالفوائد التى يحصلــون عليها وبالتالى تؤثر على شخصيتهم تـأثيراً عملياً ، وعلى مدرس التربية الرياضيـــة أن يقود أفكار تلاميذه ، وأن يجعلهم يفكرون بأنفسهم حيث أنه ليس من المناســب أن يقوم المدرس بكل شىء فى عملية التدريس من غير أن يجعل لتلاميذه دوراً مناسبا فى تلك العملية ولايتم ذلك إلا من خلال اشتراك تلاميذه بتفكيرهم أثناء الـــدرس وتعويدهم على مواجهة الصعاب وتركهم يعملون مايستطيعون عمله تحت اشرافـــه وارشاده •

وشخصية مدرس التربية الرياضية وقدرته ومهارته لها أهمية فى عملية التدريـس أكثر مما يرجع إلى مادة التربية الرياضية أثناء الدرس ويظهر ذلك بوضوح فى اهتمـــام التلاميذ وانتباههم ، كذلك فإن التلاميذ لهم القدرة على الوصول إلى أعماق المــدرس ولذا نرى أنهم يتأثرون به وهذا يعتبر من أهم أسباب النجاح فى التدريس ، كمـــا أن ثقة المدرس بنفسه وحبه لـعمله وتغيره المستمر فى طريقة شرحه وابتكاره فـــى درس التربية الرياضية يجذب قلوب التلاميذ وينشط عقولهم ويرفع من شأنه بين تلاميذه مما ينعكس على قيمة درسه فى نفوس التلاميذ •

الفصل الثانـــى

مدرس التربية الرياضيـــة

ـ الصفات الواجب توافرها في مدرس التربية الرياضية

ـ واجبات مدرس التربية الرياضية بالمدرســـــــة

مدرس التربية الرياضية

تلقى التربية على كاهل مدرس التربية الرياضية عبئا ضخما يجعله مسئولا الى حد كبير عن اعداد جيل سليم للوطن ، وهذه المسئولية الكبيرة والخطيرة فى نفس الوقت تتطلب من المدرس أن يكون جديرا بتلك المسئولية وذلك عن طريق العمل المتواصل لكى يهيىء للتلاميذ فى مختلف مراحل التعليم مستقبلا سليما وهذا بالتالى ينعكس على تقدم الوطن .

ومدرس التربية الرياضية يلعب دورا هاما فى المدرسة ولذا لا يستطيع أحد أن ينكر هذا الدور لما يمتلكه من صفات القيادة الحكيمة ، كما أنه يعتبر فى نفس الوقت من الشخصيات المحبوبة لدى التلاميذ والتى تؤثر عليهم وذلك لانه يتعامل معهم بأسلوب العطف واللين والصبر والحزم والكياسة ، ولقد أكدت الكثير من البحوث والدراسات أن شخصية مدرس التربية الرياضية تلعب دورا هاما بالنسبة للتلاميذ لما يمتلك من مؤهلات تجعله ملما بطبيعة التلاميذ النفسية والاجتماعية وذلك يساعد فى تربية التلاميذ من النواحى الجسمية والنفسية والاجتماعية وبالتالى ينعكس على أن ينشأ التلاميذ أصحاء الجسم والنفس .

ومدرس التربية الرياضية مطلوب منه أن يحافظ على صحته لان طبيعة مهنته ومسئوليته أمام تلاميذه تتطلب منه بصفة مستمرة أن يكون دائما على درجة عالية من الناحية البدنية والصحية والنفسية والعقلية ، ولذا يجب أن يضع فى تفكيره دائما أن الصحة تعنى حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية وليست خلو الجسم من المرض أو العاهة .

وبجانب ما سبق فان مدرس التربية الرياضية يعد رائدا اجتماعيا ويعنى ذلك أنه يشعر بما فى المجتمع من مشاكل ويعمل على أن يعد التلاميذ بحيث يستطيعون معالجة هذه المشاكل وحلها ، كما أنه يسهم بمجهوده الشخصى فى ارشاد التلاميذ الى كيفية التغلب على ما يصادفهم من أمراض اجتماعية ومن تصرفات شاذة يقوم بها بعض الشواذ من الخارجين على المجتمع وبالتالى يساعد ذلك على حماية التلاميذ .

أولا : الصفات الواجب توافرها فى مدرس التربية الرياضية :

يجب أن يعرف كل مدرس أن كرامة مهنته تتطلب منه أن يمتلك عـددا من الصفات الجسمية والنفسية والعقلية التى تجعله يحافظ على استمرار مهنته وتأمين نموها ٠

ولهذا يجب أن يتوافر فى مدرس التربية الرياضية عدد من الصفات لكـــى يكون صالحا لعمله ومنها ما يلى :

١ـ **التعليـــم**

ينبغى أن يحصل المدرس على قدر من التعليم يفوق كثيرا ما يعطيـــه للتلاميذ زيادة على أن يكون ملما بطبائع التلاميذ ونفسياتهم وطرق معاملاتهـــم وكيفية توصيل المعلومات اليهم وهذا يحتم عليه أن يكون مطلعا على أحدث مـــا ينشر فى مجال تخصصه وأن يعمل على استكمال دراسته العليا ويشترك فـــى المجلات والمطبوعات التى تتعلق بالمهنة ٠

٢ـ **سلامة الجسم والحـــواس**

يجب أن يكون مدرس التربية الرياضية خاليا من العيوب والتشوهـــا ت القوامية والعاهات مثل "تقوس الساقين ـ الانحناء الجانبى ـ فلطحة القدمين ـ استدارة الظهر ـ التجويف القطنى ـ التأتأة ـ الصمم٠٠الخ" وذلك لان المـدرس ذو العاهة تنفر التلاميذ منه وتجعلهم يسخرون منه ٠

٣ـ **صحة الجســـم**

المدرس ذو الصحة غير السليمة لا يستطيع القيام بمسئولياته وتحمـــــل المجهودات الشديدة التى يتطلبها عمله فى مهنة شاقة كمهنة التربية الرياضية ولـــذا يجب على مدرس التربية الرياضية أن يحافظ على صحته ويهتم بها ٠

٤ـ **النظافـــة**

يجب أن يكون المدرس قدوة لتلاميذه وذلك من حيث العناية بملابســـه الرياضية أو الملابس الخاصة به ويجب أن يكون ذلك فى غير تبرج ولا مغـــالاة فى الاناقة حيث أن التلاميذ يتأثرون به الى حد كبيـــر ٠

٥ـ الروح الاجتماعية

يجب أن يمتاز المدرس بالروح الرياضية وأن يكون طبيعيا فى سلوكه مع تلاميذه وزملائه بالمدرسة ولا يتكلف فى تصرفاته وأن يكون قدوة حسنة يقتدى به تلاميذه وفى نفس الوقت يعمل على بث القيم الاجتماعية السليمة بين تلاميذ المدرسة .

٦ـ النظام

يجب أن يدرك المدرس أن كل شيء لا ينتج ولا يوء دى فائدة الا بالنظام ولذا يجب عليه أن يحافظ على نظام المدرسة والتقاليد المدرسية والاساليب التربوية وأن يبث فى تلاميذه دائما أن بالنظام يمكن انجاز أصعب الاعمال مع الاقتصاد فى المجهود والوقت .

٧ـ الخصائص الخلقية

يجب أن يتحلى المدرس بالامانة والصبر والكياسة والعطف والتحمل وأن يكون مخلصا فى عمله وصادقا فى أقواله وأفعاله ومتعاونا مع الجميع ويمتلك القدرة على تحمل المسئولية .

٨ـ الخصائص العقلية

يجب أن يكون المدرس ذكيا ولديه حسن التصرف فى المواقف المختلفة ويتمتع بصحة عقلية ممتازة وعميق فى أفكاره وغير متسرع فى استنتاجاته .

٩ـ المادة التعليمية

يجب أن يكون المدرس على الما م جيد بجميع ما يتعلق بمهنة التربية الرياضية المدرسية (المهارات الرياضية للانشطة المختلفة ـ طرق التدريس والاساليب الحديثة فى التعليم ـ تنظيم الانشطة الداخلية .. الخ) .

١٠ـ الثقافة العامة

يحتاج المدرس الى الثقافة العامة بجانب الثقافة الخاصة بمهنته ولذا يجب أن يكون ملما تماما بالنواحى المعرفية فى كثير من المواد مثل اللغة العربية والموسيقى والتمثيل واللغات الاجنبية والعلاج الطبيعى ، كما يجب أن يكون ملما ببعض الاعمال المهنية المختلفة " كهرباء ـ نجارة ـ .. الخ) .

ثانيا : واجبات مدرس التربية الرياضية بالمدرسة

يلعب مدرس التربية الرياضية دورا هاما بالمدرسة ولا يقتصر هذا على تدريس حصص التربية الرياضية فقط بل ينطلق الى اكثر من ذلك وفى مجالات مختلفة بالمدرسة ولذلك كان علينا أن نوضح أهم واجبات مدرس التربية الرياضية والتى تتمثل فيما يلى :

١ــ الاشراف على النظام بالمدرسة

أى مجتمع يجب أن يسوده نوع من النظام ولذا كان على مدرس التربية الرياضية أن يكون له دور فى المساهمة فى عملية النظام بالمدرسة وذلك من خلال الاشراف على ما يلى :

طابور المدرسة ــ الشرطة المدرسية ــ نظام الحكم الذاتى بالمدرسة ــ دخول التلاميذ المدرسة والخروج منها ــ عدم نزول التلاميذ اثناء تدريس حصص المواد المختلفة الى فناء المدرسة ــ عدم وجود تلاميذ فى المدرسة بعد انتهاء اليوم الدراسى ٠

٢ــ الاشراف على الرحلات المدرسية

تلعب الرحلات المدرسية دورا هاما فى ربط التلاميذ بالبيئة والتعرف على الاماكن المختلفة ، ولذا كان لا بد من مساهمة مدرس التربية الرياضية فى ذلك حيث انه يعتبر من الشخصيات القيادية بالمدرسة والتى تستطيع التحكم فى التلاميذ ويمتلك من الوسائل الترويحية ما يجعلهم يشعرون بالسعادة اثناء الرحلات ٠

ولذا يجب على مدرس التربية الرياضية أن يقوم بما يلى اثناء الاشراف على أى رحلة بالمدرسة ٠٠

- الاعلان عن الرحلة من خلال اذاعة المدرسة والاعلانات مع مراعاة تحديد أماكن الزيارة وقيمة الاشتراكات وميعاد الرحلة ٠
- أخذ تصريح كتابى من ولى الامر لاشتراك ابنه بالرحلة ٠
- تقديم طلب الى مدير المدرسة من أجل مساهمة ميزانية المدرسة فى تقليل قيمة اشتراكات التلاميذ فى الرحلة ٠

- يجب وضع برنامج وخط سير الرحلة مع مدير المدرسة ووكيل شئون الطلاب والاخصائى الاجتماعى ثم ترك نسخة من البرنامج لكل واحد منهم ، ثــم القيام بوضع نسخة فى لوحة الاعلانات بالمدرسة بعد اعتمادها من مديـر المدرسة ويجب الالتزام بذلك البرنامج اثناء الرحلة ٠
- استخراج تصاريح للاماكن التى سوف تذهب اليها الرحلة ٠
- تحديد وسيلة المواصلات :
  - فى حالة استعمال القطارات يتم حجزهـا مع اجراء التخفيضات على رسوم التذاكر بالنسبة لعدد أفراد الرحلة ٠
  - فى حالة استعمال الاتوبيس يجب التأكد من جودة وسرعة وسلامة السيارة ووسائل الاطفاء بها ٠
- عمل خطابات لاماكن الزيارات التى سوف يذهب اليها التلاميذ اثناء الرحلة ويجب توقيع مدير المدرسة على تلك الخطابات ووضع الاختام عليهـــا وان تكون من اصل وصورة ، وذلك من اجل تخفيض قيمة دخول التلاميـــذ لتلك الاماكن مع تحديد عدد التلاميذ وهيئة الاشراف فى الخطابات ٠
- تقديم كشف بأسماء التلاميذ وهيئة الاشراف الى مدير المدرسة وذلك لشطب غياب التلاميذ وهيئة الاشراف المشتركين فى الرحلة ٠
- التغذية : يجب أن يوضع فى الاعتبار نوعية الغذاء وصلاحيته والكميـــة المطلوبة مع مراعاة أن يكون السعر مناسبا حتى لا يوء ثر ذلك على تكاليف الرحلة ٠
- الاسعافات الاولية : يجب أن يكون مع المدرس اثناء الرحلة شنطة بهـــا جميع الاسعافات الاولية ٠
- الاقامة : فى حالة اذا كانت الرحلة سوف تستغرق اكثر من يوم فانه يجـب اماكن المبيت قبل الرحلة بوقت مناسب ، مع مراعاة مناسبة تكاليف المبيـت لميزانية الرحلة ولذا يفضل ان تكون الاقامة فى المعسكرات او بيـــوت الشباب ٠
- يجب قيام المشرفين على الرحلة بأخذ أرقام تليفونات المدرسة وكذلـــك الارقام الخاصة بمنزل مدير المدرسة ووكيل شئون الطلاب وبعض التلاميذ
- كتابة تقرير عن الرحلة لمدير المدرسة موضحا به كل الايجابيات والسلبيات

٣ـ خدمة البيئة المحيطة بالمدرسة

يمكن لمدرس التربية الرياضية المساهمة فى خدمة البيئة المحيطة بالمدرسة وذلك عن طريق عمل معسكرات لتلاميذ المدرسة ايام العطلات يتم فيها تشجير الشوارع وتنظيفها كذلك يمكن للمدرس ان يقوم بوضع برامج لرفع مستوى اللياقة البدنية لاولياء امور التلاميذ واهالى المنطقة المحيطة بالمدرسة، وتنظيم محاضرات وندوات لهم تتناول محاربة السموم والمخدرات والتدخين ، وأهمية الانشطة الرياضية ، ولكن يجب على المدرس ان يضع فى اعتباره تقاليد وحدود البيئة المحيطة بالمدرسة وان يحافظ عليها باستمرار •

٤ـ الاشراف على اللجنة الرياضية لاتحاد الطلبة بالمدرسة

يعمل المدرس على تنظيم اللجنة الرياضية لاتحاد الطلبة بالمدرسة من خلال تحديد أهدافها ووضع برامجها التنفيذية موضع التنفيذ وتوزيع المسئوليات فيها على كل عضو فى اللجنة •

٥ـ ميزانية التربية الرياضية بالمدرسة

يجب أن يكون المدرس على إلمام تام بميزانية النشاط الرياضى بالمدرسة وكيفية توزيعها على الانشطة الرياضية المختلفة بالمدرسة (شراء أدوات وملابس رياضية ـ نشاط داخلى ـ الايام الرياضية ـ المواصلات ـ التغذية ـ المعسكرات النشاط الكشفى) كذلك يجب ان يضع المدرس فى اعتباره ان حصيلة التربية الرياضية بالمدرسة يستقطع منها جزء لانشطة المواد الثقافية بالمدرسة وجزء آخر لتوجيه التربية الرياضية بالمديرية التعليمية كما يتم اعفاء بعض التلاميذ من رسوم النشاط الرياضى وذلك عن طريق الاخصائى الاجتماعى بالمدرسة ، مثال على ذلك: اذا كان عدد تلاميذ المدرسة ١٠٠٠ تلميذ وتم اعفاء خمسين تلميذا من رسوم النشاط الرياضى ، والمخصص لكل تلميذ دفع ٢ جنيه حصيلة النشاط الرياضى يصبح اجمالى ميزانية التربية الرياضية بالمدرسة ٩٥٠×٢=١٩٠٠ جنيه من هذا المبلغ (١٩٠٠ جنيه) يتم خصم ٢٠٪ لانشطة المواد الثقافية، ٢٠٪ لتوجيه التربية الرياضية بالمديرية التعليمية ويصبح الباقى من المبلغ حصيلة ميزانية التربية الرياضية بالمدرسة •

٦ـ **الاشتراك فى عمليات الجرد أو تسليم العهدة الى مدرس آخر بالمدرسة :**

يجب على المدرس ان يكون ملما بالقواعد الاتية عند عمليات الجرد او تسليم العهدة الى مدرس آخر بالمدرسة ·

- يتم تشكيل لجنة الجرد او تسليم العهدة الى مدرس آخر عن طريق قرار من مدير المدرسة على ان لا يقل عدد افراد اللجنة عن ثلاثة اشخاص منهم احد مدرسى التربية الرياضية " عند عمليات الجرد الخاصة بالتربية الرياضية" ·
- ادوات التربية الرياضية يجب ان تكون مسجلة فى دفاتر العهدة بالمدرسة
- لا يجب حفظ الادوات الرياضية بالمخزن الخاص بالتربية الرياضية بدون تسجيلها فى الدفاتر الخاصة بذلك ·
- ان هناك اصناف مستديمة وهى التى لا تفنى بالاستعمال "الجلة النحاسية جهاز الوثب العالى ـ الادوات الحديدية··الخ" واصناف مستهلكة وهى تفنى بالاستعمال "الاقمشة والملابس الرياضية والادوات الكتابية··الخ" ·
- ان عمليات الجرد الخاصة بالتربية الرياضية تتم سنويا بالمدرسة او اثناء تسليم العهدة الى مدرس تربية رياضية آخر بالمدرسة ·
- ان هناك اشياء لا يمكن اصلاحها وتصبح تالفة "الكهنة" ولذا يجب ان تقوم اللجنة بتكهين تلك الاشياء وتسجيل ما يتم فى الدفاتر الخاصة بذلك·
- عند تسليم العهدة الخاصة بالتربية الرياضية الى مدرس آخر يجب على المدرس ان يتأكد ان الادوات الرياضية الموجودة بالمخزن الخاص بالتربية الرياضية هى نفسها الموجودة بدفاتر العهدة وان يستلم العهدة طبقا لذلك وفى حالة وجود بعض الاشياء التالفة يجب عدم استلامها وان يطلب من اعضاء اللجنة اجراء عمليات التكهين لها وتسجيل ذلك فى الدفاتر الخاصة بذلك وبعدها يقوم المدرس باستلام العهدة·

٧ـ **الاشتراك فى مجلس الآباء**

يجب ان يشترك المدرس فى مجلس الاباء وان يستفيد من ذلك فى توضيح اهمية التربية الرياضية للاباء والدور الذى تلعبه الانشطة الرياضية فى خدمة التلاميذ ، ويستطيع من خلال العلاقات الايجابية مع اهالى التلاميذ فى مجلس الاباء ان يحثهم على المساهمة فى اعداد ملاعب المدرسة وشراء الادوات الرياضية للتلاميذ ·

٨ــ **الاشراف على تنظيم وادارة المعسكرات**

يجب ان يكون مدرس التربية الرياضية ملما الماما تاما بتنظيــــــم وادارة المعسكرات من خلال ما يلى :

- انواع المعسكرات : اليوم الواحد ــ الليلة الواحدة ــ الطويل ــ العمل ــ الترويحى ــ الكشفى ــ الخدمة العامة ٠
- أغراض المعسكرات: الاعتماد على النفس ــ القيادة ــ اشباع حب المغامـرة خدمة البيئة ــ تنمية العلاقات الانسانية ــ معرفة حياة الخلاء ــ شغل اوقات الفراغ ــ تنمية المهارات الترويحية ٠٠ الخ ٠
- الاعداد للمعسكر من حيث : الهدف ــ اختيار المكان ــ المدة ــ البرنامج ــ الادوات المستخدمة نظام التغذية ــ نظام الامن ــ وسائل المواصلات ــ نوعيــــة القيادات ــ الميزانية ــ ادوات الاسعاف والاطفاء ٠

٩ــ **وضع برنامج التربية الرياضية بالمدرسة**

فى حالة عدم وجود برنامج تربية رياضية من توجيه التربية الرياضيــــة بالمديرية ، يقوم مدرس التربية الرياضية بالمدرسة بوضع برنامج عام للتربيــــة الرياضية وتوزيع ذلك البرنامج على السنوات الدراسية مع مراعاة الناحية الافقيــــة والرأسية اثناء توزيعه ، ويتم وضع هذا البرنامج من خلال تعرف المدرس على مــا يلى :

- الانشطة الرياضية المفضلة للتلاميذ٠
- اتجاهات تلاميذ المدرسة نحو النشاط الرياضى ٠
- حاجات ورغبات وقدرات وسن التلاميذ ٠
- عدد التلاميذ٠
- امكانيات المدرسة ٠
- زمن الحصة ٠
- تقاليد المجتمع ٠

١٠ــ **استخدام القياس والتقويم :**

تلعب وسائل القياس دورا هاما فى التعرف على تحقيق اهداف واغــــراض اى برنامج للتربية الرياضية بالمدرسة ، وعن طريقها يتعرف المدرس على مدى مــا

حققه من نتائج ، وكذلك التعرف على نقاط القوة والضعف فى البرنامج ، وعلـــى المدرس ان يستخدم وسائل القياس والتقويم التى تتمشى مع امكانيات المدرسة وفـى نفس الوقت التى تعمل على مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ ، ولذا يجـب على المدرس ان يلم الالمام التام بوظائف وخطوات عملية التقويم فى البرنامج.

١١ـ تدريب الفرق الرياضية بالمدرسة

يجب على مدرس التربية الرياضية ان يقوم بتدريب احد الفرق المدرسيـــة التى تشترك فى النشاط الخارجى ، وان يضع فى تفكيره عند تدريب اى فريـق ان يقوم بعمل سجل يتضمن ما يلى :

- خطة التدريب على مدار العام الدراسى .
- توزيع خطة التدريب على مدار الشهور ثم على الاسابيع .
- تحديد ايام ومواعيد التدريب .
- اسماء التلاميذ المشتركين فى الفريق .
- صفحة لكل طالب "لاعب" تتضمن ما يلى :

صورة ـ الاسم رباعى ـ السنة الدراسية ـ تاريخ الميلاد ـ الفصل الدراسى عنوان المنزل ـ مركزه فى اللعب ـ مستوى اللاعب ـ موافقة ولى الامر على الاشتراك فى النشاط الخارجى ـ نتيجة الكشف الطبى .

نموذج لبيان حالة الطالب (اللاعب) فى احد الفرق الرياضية بالمدرسة

الاسم : أيمن سعد زغلول أحمد السيد

السنة الدراسية : الصف الثالث

تاريخ الميلاد : ٢٥ / ١٢ / ١٩٧٣

الفصل الدراسى: ٣ / ١

عنوان المنزل : القاهرة ـ ٢ شارع السد العالى

موافقة ولى الامر : موافـــق

الكشف الطبى : سليـــم

مركزه فى اللعب: حارس مرمى

مستوى أداء اللاعب

الشهور	اكتوبر	نوفمبر	ديسمبر	يناير	فبراير	مارس	أبريل
المستوى							

١٢ ـ نشر الوعـى الرياضـى بالمدرسـة

المدرس عليه ان يعمل على نشر الوعى الرياضى بالمدرسة من خلال اذاعة المدرسة واماكن الاعلانات ، كذلك عن طريق رسم بعض الرسومات الرياضيـــة التى تعبر عن انواع الانشطة الرياضية والمهارات المختلفة لها على حوائـــط المدرسة ، وكتابة بعض المقالات عن التربية الرياضية ودورها فى محاربة السمو م البيضاء والمخدرات والتدخين فى صحيفة المدرسة وتنظيم محاضرات وندوات تتناول التربية الرياضية ودورها فى خدمة المجتمع

وعليه ان يقوم بعمل مسابقات بين التلاميذ فى كتابة بعض المقالات فـى التربية الرياضية •

١٣ ـ الاشراف على مكتب التربية الرياضية

يجب أن يقوم مدرس التربية الرياضية باعداد مكتب للتربية الرياضيـــة بالمدرسة وان يعمل على نظافته مع مراعاة احتوائه على ما يلى :

- مكتب وكراسى وسجادة ودولاب وان تكون الحجرة مدهونة بالزيت •
- لوحات موزع عليها البرنامج العام للتربية الرياضية •
- سجلات تحتوى على ما يلى :
  - سجل لكل فريق مشترك فى النشاط الخارجى: موضحا به برنامج التدريب ـ ايام التدريب ـ اسماء المشتركين ـ مواعيد المباريـات نتائج المباريات •
  - سجل الصادر : ويتعلق بكل ما يخرج من خطابات من مكتـــب التربية الرياضية الى ادارة المدرسة او توجيه التربية الرياضية او الى اى هيئة اخرى خارج المدرسة ، ويجب ان يتم حفظ صوره مــن تلك الخطابات فى هذا السجل وعليها رقم الصادر•
  - سجل الوارد : ويحفظ به كل ما يصل من خطابات او منشـــورات تتعلق بالتربية الرياضية او المدرسين من توجيه التربية الرياضيـة او ادارة المدرسة او من اى هيئة اخرى خارج المدرسة •
  - سجل بأسماء التلاميذ المصابين بأمراض خطيرة : ويحفظ به اسماء

التلاميذ الذين ليس لهم حق فى ممارسة الانشطة الرياضيـــــــة ويجب أخذ اسماء المصابين بتلك الامراض ونوعيتها " القلـــــب ــ السكر ٠٠ الخ " من المسئول عن النواحى الطبية بالمدرسة ٠

* سجل التلاميذ الخواص : موضحا به أسماء التلاميذ الخـــــواص ونوع العاهة والانشطة التى يجب أن تتمشى معهم٠

* سجل النشاط الكشفى : ويحفظ به كل مايتصل بالنشـــــــاط الكشفى بالمدرسة واسماء التلاميذ المشتركين فى النشـــــــاط والهوايات الخاصة بهم وبرنامج النشاط ٠

* سجل الميزانية : ويوضح به ميزانية التربية الرياضية بالمدرســـة وتوزيعها على الانشطة المختلفة ، وبيان بالمصروفات

* سجل المشتروات : ويحفظ به البيانات الخاصة والتى تتعلـــق بالمشتروات فى التربية الرياضية ٠

* سجل العهدة : ويسجل فيه كل مايتعلق بالاجهزة والادوات الرياضية بالمدرسة وكذلك الملابس الرياضية ٠

* سجل الوعى الرياضى : ويتم فيه وضع خطة الوعى الرياضـــــى بالمدرسة والوسائل التى يمكن من خلالها نشر الوعى بيـــــــن التلاميذ ٠

* سجل التلاميذ الممتازين رياضيا : ويتم فية تسجيل التلاميـــذ الحاصلين) على بطولات رياضية على المستوى المحلى التابـــع لتوجية التربية الرياضية بالمديرية التعليمية أو على مستـــــوى الجمهورية التابع للادارة العامة للتربية الرياضية بالوزارة أو عـــلى مستوى الاندية ٠

* سجل الحكم الذاتى : وتوضح به خطة توزيـع فصول المدرســـة وامكان تواجد التلاميذ فى الحكم الذاتى ٠

* سجل الشرطة المدرسية : ويتم فية تسجيل اسماء تلاميـــــذ شرطة المدرسة وخطة توزيع هوءلاء التلاميذ على مواقـــــع المدرسة واختصاص اعمالهم •

* سجل الزيارات : ويتم فيه توقيع اسماء من يقوم بزيارة مكتـــب التربية الرياضية •

* سجل لكل لعبة فى النشاط الداخلى : ويسجل فيها اسمـــاء الفرق المشتركة فى كل لعبة فى النشاط الداخلى ونتائج الفـرق وجداول المباريات الخاصة بكل لعبة ، كذلك يتم وضع بطاقات تسجيل نتائج المباريات لكل لعبة فى السجل الخاص بها •

* سجل اسماء لجان تنظيم النشاط الداخلى : ويتم فيه وضـــع أسماء التلاميذ المشتركين فى تنظيم النشاط الداخلى وتوزيـــع هوءلاء التلاميذ على اللجان المختلفة مع تحديد وظيفة كــــل واحد فى اللجنة الخاصة به •

* سجل الحفلات المدرسية : ويسجل فيه برامج الحفلات المدرسية والايام التى سوف تتم فيها تلك الحفلات واسماء التلاميذ الذيــن سوف يشتركون فيها و الهوايات التى يمتلكها كل واحد منهم، ومواعيد التدريب على تلك الحفلات •

* سجل القائمين على النشاط الرياضى بالمدرسة : ويدون بـــه أسماء مدرسى التربية الرياضية وعنوان منزل كل مدرس ورقـــم التليفون الخاص به ، كذلك اسماء المدربين للفرق الرياضيـــة بالمدرسة ومواعيد حضورهم ، وعمال الملاعب واختصاصاتهم •

* سجل مشروع اللياقة البدنية : ويدون فيه اسماء التلاميـــذ المشتركين فى المشروع والحاصلين منهم على الميداليـــات الذهبية والفضية والبرونزية •

- شنطة أسعافات اولية
- بعض انشطة النشاط الكشفى •

- مكتبة تحتوى على بعض الكتب التى تتعلق بالانشطة الرياضية
- الجداول الخاصة بكل مدرسى التربية الرياضية ويتم وضعها على لوحـــــة
- رسوم توضح تنظيم مباريات ومسابقات الفصول ٠
- صور رياضية تمثل الانشطة الرياضية المختلفة

١٤ـ النشــاط الداخلى بالمدرسة :

يجب على مدرس التربية الرياضية الاهتمام بالنشاط الداخــــلى الذى يتم داخل المدرسة حيث يعمل هذا النشاط على إتاحة الفرص لحوالى ٦٠٪ من التلاميذ لممارسة أنواع من الانشطة التى يميلون إليها ، وكذلك اتاحـــــة مجال يكشف فيه التلاميذ عن قدراتهم الحركية ،وفى نفس الوقت يصبح هـــــذا النشاط امتدادا لدروس التربية الرياضية حيث يعطى الفرصة الكافية للتلاميـــــذ لممارسة الانشطة التى تم تدريسها ٠ ولكى يعمل المدرس على رفع شأن هـــــذا النشاط يجب علينا أن نضع امامه بعض النقاط الاساسية التى تساعده عــــلى ادارة هذا النشاط بنجاح والتى تتمثل فيما يلى :

- أن هناك جزء ا من ميزانية التربية الرياضية بالمدرسة يخصص للنشـــاط الداخلى " شراء الجوائز "
- يجب عدم جمع اموال من تلاميذ الفرق المشتركة فى النشاط الداخــــلى لشراء جوائز تحت أى شكل من الاشكال ٠
- يجب أن تتناسب المسابقات والمباريات التى سوف تقام فى النشاط الداخلى مع الزمن المخصص للفسحة وكذلك الامكانات المتاحة بالمدرسة ٠
- أن يشارك فى النشاط الداخلى من ٤٠٪ ، الى ٦٠٪ من عــــــــدد تلاميذ المدرسة ٠
- يجب أن تقع مسئولية تنظيم وادارة النشاط الداخلى على كاهل اللجـــان التى تشكل من التلاميذ ٠
- يجب أن يكون دور المدرس فى النشاط الداخلى هو توجية اللجـــــــان والقيادة وتحديد طرق تنظيم الدورات الرياضية ٠
- من الممكن أن يمارس النشاط الداخلى قبل أو بعد اليوم الدراسى ٠
- ان النشاط الداخلى يعتبر امتدادا لدرس التربية الرياضية ٠

- يجب الاعلان عن مسابقات ومباريات النشاط الداخلى بفترة مناسبة لكـــى يقوم التلاميذ باعداد الفرق .
- يجب أن يتم تعليق جداول المسابقات والمباريات فى اماكن الاعلانـــات بالمدرسة .
- يجب الاعلان عن المباراة التى سوف تلعب وكذلك اسماء الفرق قبـــل المباراة بـ ٢٤ ساعة على الاقل .
- أن اللجان التى تقوم بادارة النشاط تتمثل فى :
اللجنة القانونية ـ لجنة الجوائز ـ لجنة الملاعب والادوات ـ لجنـــة الحكام لجنة الاسعاف ـ لجنة النظام ـ لجنة الدعاية والاعـــلام ، لجنة السكرتارية
- يجب أن يعلم المدرس أن للنشاط الداخلى اغراض كثيرة منها :
  - اكتشاف التلاميذ الممتازين رياضيا
  - اتاحة الفرصة لجميع التلاميذ للمشاركة فى النشاط
  - يكشف التلاميذ عن قدراتهم الحركيـــة
  - تنمية الصفات البدنية والاجتماعيـــة
  - قضاء وقت الفراغ .
  - يتم من خلاله التعليم عن طريق الممارسة .
- اشكال النشاط الداخلى تتمثل فى مباريات بين الفصول أو الاسر المدرسية أو مباريات بين المدرسين والتلاميذ .
- يجب على المدرس وضع بعض الشروط لاشتراك التلاميذ فى النشـــــاط الداخلى منها مايلى :
  - كل تلميذ يفصل من المدرسة لسوء سلوكة يحرم من الاشتراك
  - لايحق للتلميذ الاشتراك فى اكثر من لعبة جماعية ولعبة فردية

× أى تلميذ يمثل المدرسة فى النشاط الخارجى لايسمح لــــــه بالاشتراك فى النشاط الداخلى •

× لايسمح للتلميذ أن يشترك فى اكثر من فريق •

— يجب عمل بطاقات تسجيل تأخذ نفس شكل البطاقات القانونيــة مــع اجراء بعض التعديلات عليها لكى تتمشى مع شروط تحكيم مباريات ومسابقات النشاط الداخلى •

١٥ـ القيام بتدريس درس التربية الرياضية :

يقوم مدرس التربية الرياضية بتدريس أوجة أنشطة درس التربيـــة الرياضية التى تشتمل على الألعاب الصغيرة وتدريبـــات الاعـــداد البدنـــى والتمرينـــات الفنيـــــه الايقاعية والتمرينات العلاجية والالعاب الجماعيــ ة التى تتمثل فى كرة القدم ، اليد ، السله ، الطائرة والألعاب الفردية والزوجيـــة " تنس الطاولة ــ التنس ــ كرة السرعة ــ الريشة الطائرة " والرياضات الاساسيــة التى تتمثل فى الجمباز والعاب القوى " الجرى ــ العدو ــ التتابع ــ الوثـــب العالى ــ الوثب الطوي ل ــ الوثب الثلاثى ــ رمى القرص ــ رمى الرمح ــ قـــذف الجلة " وقد تتضمن الأنشطة على الألعاب المائية وذلك فى حالة وجود حمـــا م سباحة بالمدرسة •

١٦ـ القيام ببعض النواحى الصحية بالمدرسية :

يجب على مدرس التربية الرياضية القيام ببعض النواحى الصحيـــة بالمدرسة والتى تتمثل فيما يلى :

— مساعدة الادارة الصحية بالمدرسة على اجراء الكشف الطبى على جميـــع تلاميذ المدرسة للتحقق من حالتهم الصحية •

— التركيز على الحالة القوامية للتلاميذ فى درس التربية الرياضية وخاصة فـــى المدارس الفنية •

— حث التلاميذ على النظافة التامة وبخاصة نظافة العيون والاسنان والآذن ، والاقدام وقص الأظافر والشعر •

- حث التلاميذ دائما بلبس الزى الرياضى أثناء دروس التربية الرياضيـــــة وخلع الملابس الخارجية لهم وقت الدرس حتى تتمكن الاشعة من اختـــراق الملابس الخفيفة ودخول المسام الجلدية حيث أن الضوء ضرورى للخلايا
- يجب التنبيه على التلميذ بعد الدرس أن يقوم بتغيير الملابس الرياضيـــة وتنشف جسمة جيدا وألا يهمل تنظيف جسمة من العرق لأن تراكم العـــرق يحدث عنه تأثيرات سيئة فى الجسم ٠
- يجب التنبية على التلاميذ باتباع نظام غذائى مناسب يتمشى مع المراحـــل السنيـــة المختلفة ، وطبيعة العمل الذى يقوموا به " تلاميذ المدارس الفنية"
- إجراء كشف طبى دقيق على جميع الفرق الرياضية بالمدرسة بواسطة طبيـــب الوحدة الطبية المدرسية ٠
- اختيار أوجة انشطة درس التربية الرياضية بما يتناسب مع الظروف الجويـــة
- يجب أن يعمل على نظافة المكان الذى يدرس به دروس التربية الرياضية ٠

١٧ـ القيام بالنشاط الخارجى بالمدرسة :

يجب على مدرسى التربية الرياضية اشراك جميع الفرق الرياضيـــــة بالمدرسة فى النشاط الخارجى ولايتهرب من هذا النشاط ٠

ولذا فان هناك واجبات يجب أن يضعها المدرس فى تفكيره عند اشراك الفرق الرياضية الخاصة بمدرستة فى النشاط الخارجى وتتمثل فيما يلى :

- يجب أن يكون المدرس ملما تماما باغراض النشاط الخارجى
- يأخذ المدرس موافقة ولى الأمر قبل اشتراك أبنه فى احد الفرق الرياضية
- يقوم المدرس بتوقيع الكشف الطبى الدقيق على جميع افراد الفرق الرياضيـــة قبل الاشتراك فى النشاط الخارجى وذلك بواسطة طبيب الوحدة المدرسية ٠
- يقوم المدرس باستخراج كارنيه لكل تلميذ مشترك فى النشاط الخارجى علـــى أن يتضمن " صورة الطالب ـ الاسم الرباعى ـ تاريخ الميلاد ـ عنـــو ان الطالب ـ الصف الدراسى ـ اسم المدرسة ـ اسم اللعبة ـ الحالة الصحية ويجب أن يقوم كل من الموظف المسئول عن الملفات الخاصة بالتلاميـــذ ، والمدرس الاول للتربية الرياضية ، ووكيل المدرسة لشئون الطلبة والطبيـــب والمـدرس المســئول عـــن الفريـــــــــــق ، ومدير المدرسة بالتوقيع على هذا الكارنية ثم يتم وضع خاتم شعار الجمهورية الخاص بالمدرسة علية٠

- يقوم المدرس باستخراج الميزانية الخاصة بالانتقالات والتغذية للفـــرق الرياضية من حصيلة النشاط الرياضى بالمدرسة بعد تقديم طلب بذلـــك لمدير المدرسة على أن يحتفظ المدرس بالفواتير الخاصة بذلك لحيـــن تقديمها لتسوية السلفة الخاصة بالانتقالات والتغذية •
- يقوم المدرس بعمل كشف باسماء التلاميذ المشتركين فى الفرق الرياضيــة قبل الخروج من المدرسة واعتماده من مدير المدرسة وذلك من أجل إلغـــاء غياب التلاميذ عن الحصص الدراسية •
- يصاحب المدرس الفرق الرياضية من المدرسة الى المكان الذى سوف تـؤدى عليه مباريات ومسابقات النشاط الخارجى ولايترك التلاميذ فى أى لحظـــة حيث يعتبر هو المسئول الأول والاخير عن سلوك تلاميذه فى كل مباراة •
- يجب أن يضع المدرس فى تفكيره دائما أن النشاط الخارجى جزء من المنهاج العام للتربية الرياضية بالمدرسة والخاص بالتلاميذ الممتازين فى الانشطـــة الرياضية المختلفة •
- يضع المدرس فى تفكيره أن الاشتراك فى النشاط الخارجى ليس من أجـــل المساهمة فقط ولكن يجب أن يتأكد أن تلاميذه فى الفرق الرياضية المختلفة على مستوى ممتاز من الاشتراك وأن يبث فيهم روح المنافسة الايجابيـــة من أجل رفع شأن المدرسة من خلال الروح الرياضية والمنافسة الشريفة
- يجب أن يقوم بتقييم اداء التلاميذ المشتركين فى الفرق الرياضية وتوضيـــح نقاط القوة والضعف فيهم بعد انتهاء كل مباراة
- يجب ان يكون المدرس ملما تماما بشروط تنظيم مباريات ومسابقات النشـــاط الخارجى •

الفصل الثالث

مراحل النمو والتربية الرياضية

- مرحلة ماقبل المدرسـة
- مرحلة الحلقة الاولى من التعليم الأساسى
- مرحلة الحلقة الثانية من التعليم الاساسى
- مرحلة الثانوى العام والفنى .

مراحل النمو والتربية الرياضية

حياة الفرد منذ ولادته وحتى شيخوخته تمر بمراحل متباينة ومختلفة فى النمو إلا أن هذه المراحل تعتبر عملية متصلة ومتكاملة ولايمكن فصل مرحلة عن أخرى أو التوقف عند مرحلة معينة ، ولكن يصنف ويقسم التربويون هذه المراحل تصنيفات وتقسيمات مختلفة وذلك من الوجهة النظرية حتى يظهروا خصائص ومميزات كل مرحلة من مراحل النمو وأ ثر ذلك على حياة الفرد .

ومراحل التعليم مثلها كمثل مراحل النمو لايمكن فصل مرحلة عن أخرى فكلها فى النهاية تعتبر حلقة متصلة فهناك من يقسم مراحل التعليم الى ثلاث مراحل " ابتدائى واعدادى وثانوى " والبعض يقسمها مرحلتين فقط " مرحلة ا لتعليم الأساسى والمرحلة الثانوية " .
وعلى ضوء ماتقدم نجد أن مناهج وبرامج التربية الرياضية الخاصة بكل مرحلة من مراحل التعليم المختلفة يجب أن ترتبط بالمميزات الجسمية والصفات الحركية والخصائص السيكلوجية بكل مرحلة من عمر التلاميذ ، الأمر الذى يدعو الى دراسة الخصائص المختلفة لمراحل النمو ومدى تطبيق ذلك فى المجال المدرسى بصورة عامة وفى مجال درس التربية الرياضية بصفة خاصة . وذلك لتحقيق اغراض الدرس ومن ثم أهداف التربية الرياضية المدرسية .

وسوف نقوم بعرض بعض التقسيمات الخاصة والمختلفة والتى يعتمد واضعوها اما على نوعية التعليم أو المراحل العمرية ونعرضها فيما يلى :

رأى جونيتر شيللر :

يرى شيللر بأن مراحل النمو عند الانسان يمكن تقسيمها حسب الاعمار ومايقابلها من مراحل تعليمية مدرسية وفقا لمايلى :

من ١ : ٦سنوات وهو مايسمى بعمر ماقبل المدرسة

من٧ : ١٩سنة وهو مايسمى بعمر المدرسة ـ حيث يقسم هذه المرحلة الى

— من ٧ : ٩سنوزات المرحلة الاولى لعمر المدرسة
— من ٩ : ١١سنة المرحلة الثانية لعمر المدرسة

- من ١٢ : ١٦سنة المرحلة الثالثة لعمر المدرسة
- من ١٧ : ١٩سنة المرحلة الرابعة لعمر المدرسة

ابتداء من ٢٠ سنة ويعتبرها عمر النضج ٠

رأى حسن معوض :

يقسم حسن معوض مراحل النمو حسب العمر الزمنى للتلاميذ كالآتى :

١ـ المرحلة من الولادة حتى سن السادسة
٢ـ المرحلة من ٦ ـ ٩ سنوات
٣ـ المرحلة من ٩ ـ ١٢ سنة
٤ـ المرحلة من ١٢ ـ ١٥ سنة ٠ المراهقة
٥ـ المرحلة من ١٥ـ١٨ سنة ٠ البلـــــوغ

رأى صالح عبدالعزيز :

يقسم صالح عبدالعزيز مراحل النمو ويستند الى بعض علماء النفس كمايلى:

١ـ الطفولة المبكرة من الولادة الى الخامسة
٢ـ الطفولة المتأخرة من الخامسة الى الثانية عشر تقريبا
٣ـ الشباب ويشمل المراهقة والبلوغ وتمتد هذه المرحلة من أول المراهقـــــــة (١١ سنة عند البنات) ، (١٢ ، ١٣ سنة عند البنين) الى ســـــن العشرين أو الحادية والعشرين ٠

وسوف نعتمد فى هذا الكتاب على تقسيم مقترح يتمشى مع مسميات المراحـــــل التعليمية لأنه سوف يعتبر اكثر ملاء مـة لطبيعة عمل مدرس التربية الرياضيــــــة كما سوف نركز على مايجب أن تتضمنه التربية الرياضية من حيث البرامج وطـــــرق التدريس المناسبة لكل مرحلة ٠

التقسيم المقترح :

١ـ مرحلة ماقبل المدرسة (الحضانة ورياض الأطفال) من الولادة حتـــــــى السادسة ٠

٢ـ مرحلة التعليم الاساسى وتنقسم الى مرحلتين :

أ- مرحلة الحلقة الأولى من التعليم الاساسى من ٦-١١ سنة تقريبا وتشمل السنوات الدراسية من الصف الأول حتى الخامس ٠
حيث تم خفض السلم التعليمى فى تلك المرحلة سنة دراسية "

ب - مرحلة الحلقة الثانية من التعليم الاساسى من ١١-١٤ سنة تقريبا وتشمل السنوات الدراسية " الأول ، والثانى ، والثالث الاعدادى ٠

٣- مرحلة التعليم الثانوى من ١٤ - ١٧ سنة تقريبا ٠

أولا : المرحلة من الولادة حتى سن السادسة " مرحلة ماقبل المدرسة "

أ- مظاهر النمو

مظاهر النمو لدى الطفل فى تلك المرحلة تتميز بما يلى :

- فى السنة الاولى ينمو الى ثلاثة امثال وزنه عند الولادة وينمو وزن الرأس فى السنتين الاوليين نموا لايعاد له أى نمو فى حياة الطفل فى نفس المدة
- يتعرض لكثير من الامراض نتيجة النمو السريع وخاصة فى السنتين الاوليين ٠
- تتطور اجهزة الجسم فى هذه المرحلة ٠
- تتميز عظامة بالليونة
- النمو الجسمانى هو من اكثر الظواهر فى حياته فى الست السنوات الاولى ٠

ب - مميزات الطفل فى هذه المرحلة :

الطفل فى هذه المرحلة يتميز بما يلى :

- يكون سريع المحاكاة قوى التقليد
- خيالة يكون غير مقيد ٠
- يكون فكرة عن نفسة ٠
- يكون أنانيا " طابع التملك "
- كثير السوءال
- متقلب الوجدان ، والانفعال
- يحب لفت الانظار اليه ٠
- يكون العواطف حول الاشخاص والاشياء المحسوسة

- كثرة الحركة
- حب الاستطلاع
- لايستطيع التركيز فى نشاط معين لمدة طويلة

ويجب على القائمين على تربية الطفل فى هذه المرحلة مراعاة مايلى :

- العناية بصحته ونموه من حيث الغذاء المناسب وفترات الراحة
- الانتفاع من ميله للحل والتركيب فى تعليمه
- احاطته بالعطف والثقـة
- أن تكون معاملته متزنه لاتميز فيها
- استخدام خيالة فى سرد القصص المناسبة وتشجيعة على سردها
- عدم اثارة غيرته ، وغضبـه
- الانتفاع من كثرة اسئلته فى التعليم
- تعليمة من خلال مواقف اللعب المختلفة وكذلك من خلال التمثيل .

جـ ـ التربية الرياضية فى تلك المرحلة

يجب أن يركز مدرس التربية الرياضية فى تلك المرحلة على مايلى :

- عدم استخدام النداء ات أو الاوامر فى اثناء التمرين لتلك المرحلة بل يجب أن يركز المدرس على الالفاظ العادية التى اعتاد الطفل على سماعها وفهمها .
- عدم التركيز على الاوضاع الشكلية ولكن يجب أن يمارس الطفل نشاطه فى حالة غير شكلية " انتشار حر " .
- استخدام القصص الحركية فى تربية الطفل من الناحية الخلقية والعقلية واكتسابة الصفات البدنية .
- ادراج الانشطة البدنية والالعاب الاتية فى البرنامج :
  " انشطة الكرة ـ العاب الدائرة ـ الانشطة الاستكشافية ـ اللعب الخيالى التقاليد والمحاكاة ـ القصص الحركية ـ مهارات اساسية للجرى والوثب والتسلق والاتزان ـ الانشطة الايقاعية ـ الالعاب الغنائية
- توفير الادوات والاجهزة الصغيرة كالاطواق والحبال والكرات واكياس الحبوب وكذلك اجهزة التسلق والاشجار مع مراعاة أن تكون ذو جاذبية للاطفـــال ومناسبتة للمرحلة السنية .

- إستخدام اسلوب الاستكشاف الحركى اثناء تدريس حصص التربية الرياضية •

ثانيا : مرحلة الحلقة الاولى من التعليم الاساسى من ٦ ـ ١١ سنة تقريبا وتشمل السنوات الدراسية من الصف الاول وحتى الخامس :

أ ـ مظاهـــر النمو

تتمثل مظاهر نمو الطفل فى هذه المرحلة فيما يلى :

- الطفل فى بداية تلك المرحلة يمتاز بنمو ملحوظ فى الطول الا أن هـــذا النمو يقابلة نقص كبير فى وزن الجسم الأمر الذى يميز هذه المرحلة •
- نمو سريع فى " المخ " وخصوصا فى بداية المرحلة
- يزداد نمو العضلات الكبيرة
- يبدا نمو العضلات الصغيرة
- تبدأ الاسنان اللبنية فى السقوط ليحل محلها الاسنان الدائمة •
- زيادة سرعة نمو البنات عند مقارنتها بنمو الاولاد (٩ ـ ١١ سنة تقريبا)

ب ـ مميزات الطفل فى هذه المرحلة :

الطفل فى هذه المرحلة يتميز بما يلى :

- تنمو عنده غريزة الامتلاك بصورة كبيرة
- زيادة إمكانيته على التذكر والانتبـــاه
- يتجة إلى الجماعات الصغيرة للعمل معها •
- يهتم بالكبار ويعمل على إحترامهم •
- الخيال الواسع •
- يصير أقدر وأدق فى ضبط الاعمال " الرسم ، الاشغال اليدوية "
- زيادة نشاطه وحركته
- يقل تعرضة للتعب ويصبح قادرا على مواصلة الحركة لمدة كبيرة
- يكون مستقرا قليل المشكلات الانفعالية اذا ماقورن به فى المرحلة السابقة•
- يزداد ميلة إلى المغامرة

- يحاول تقليد أبطال الالعاب المختلفة
- يزداد التوافق العضلى العصبى لدية فى نهاية تلك المرحلة

ويجب على القائمين على الطفل فى هذه المرحلة مراعاة مايلى :

- زيادة أنواع النشاط المدرسى
- تعليم الطفل أن ياخذ معلوماته من التجربة والبيئة التى تحيط به
- إستخدام وسائل الايضاح اثناء التعليم
- تعوده على تحمل المسئولية وتقويم اخلاقة بصفة مستمرة
- تعليمية الشعور بالوا جب واحترام للقانون " التربية الخلقية "
- أن يكون له دور فى اختيار رفقائة واصدقائة حيث يتأثر بروح الفريق ٠

جـ ـ التربية الرياضية فى تلك المرحلة

يجب أن يركز مدرسو التربية الرياضية فى تلك المرحلة على مايلى

١ـ الألعاب والمباريات : تشمل على مباريات ذات التنظيم البسيط والألعـــــاب الهادفة والالعاب التمهيدية للألعاب الكبيرة ٠

٢ـ الايقاعـــــات : وتشمل على الالعاب الغنائية ، والايقاع الابتكـارى والرقص بانواعة ٠

٣ـ انشطة أختبار الذات : تشمل على الانشطة الاستكشافية والجمبـــــــاز والحركات الارضية والانشطة التى تستخدم الادوات ، الصغيرة والاجهزة الكبيرة ٠

٤ـ المعسكرات وانشطة الخلاء ٠

٥ـ الرياضات المائية : وتشمل على مبادىء السباحة والغطس والعاب المـــــاء والسباحة الايقاعية ٠

٦ـ قصص حركية ٠

٧ـ العاب النمس والمطاردة

٨ـ التمرينات البدنية ، ويراعى الاهتمام بتمرينات القوام " للعناية بالقـــوام للجنسين " ٠

٩ـ تدريبات تساعد على تنمية المهارات الحركية الاساسية كالتوازن والمرجحـــة والتسلق ٠

١٠ــ تدريبات لتنمية الصفات البدنية ٠

١١ــ تدريبات تساعد على تعويد الأطفال النظام وذلك عن طريق سرعة التلبية لبعض اشارات المدرسين ٠

١٢ــ استخدام أسلوب حل المشكلات والاستكشاف الحركى والبرمجة وكذلك الطريقة الجزئية أثناء تدريس حصص التربية الرياضية لأطفال تلك المرحلة

١٣ــ اعداد مكان اللعب بما يتناسب والظروف الجوية على أن يركز المدرس على عنصران أساسيان هما الصحة والسلامة فى كل أوقات الدرس ٠

١٤ــ توفير الأدوات والأجهزة الصغيرة وكذلك أجهزة التسلق مع مراعاة أن تكون ذو جاذبية للأطفال ٠

١٥ــ التأكد على نشاط ا لأسر ٠

ثالثا : مرحلة الحلقة الثانية من التعليم الأساسى من ١١ــ١٤ سنة تقريبا دور المراهقة " وتشمل السنوات الدراسية " الأول والثانى والثالث الاعدادى"

أــ مظاهر النمــــو ٠

تتميز مظاهر النمو لدى المراهق فى تلك المرحلة بما يلى

- النمو السريع الغير منتظم ٠
- نمو العظام يكون أسرع من نمو العضلات ٠
- يتغير الصوت وشكل الحنجرة ٠
- حجم القلب يزداد نمـــــــوه ٠
- نشاط بعض الغدد مثل النخامية والتناسلية وفتور بعضها مثل الصـ ـرية ٠
- ظهور شعر الشارب واللحية والعانة عند ا لبنين ٠
- يظهر نديا البنات كما يظهر الحيض عند البنات ٠
- تسبق البنات البنين من جهة النمو الجسمى فى تلك المرحلة ٠

ب ــ مميزات التلميذ " المراهق " فى هذه المرحلة ٠

يتميز التلميذ فى هذه المرحلة بمايلى :

- تظهر لديه الميول المختلفة ٠

- نمو خياله ، واتجاه تفكيره الى ماوراء الطبيعة ٠
- ميلة إلى التفكير الدينى ، واتجاهة بصفة مستمرة للمناقشة ٠
- اعتمادة على المنطق اكثر من اعتمادة على الذاكرة الآلية ٠
- أرغن السلوك ورزانة بسبب نموه الجسمانى ٠
- التقرب الى أصدقائه من نفس الجنس ٠
- يبحث عن المثل العليا التى يرضى عنها المجتمع ٠

ويجب على القائمين على التلميذ " المراهق " فى هذه المرحلة مراعاة مايلى :

- فصل الجنسين فى هذه المرحلة لوجود اختلافا ت كبيرة فى النضج الاجتماعى والجسمانى والميول ٠
- العناية بالغذاء الذى يقدم للتلميذ فى تلك الفترة وذلك من حيث النوع والكمية ٠
- مراعاة عدم الاختلال بين فترات الراحة وا لعمل للتلاميذ فى تلك المرحلة
- الاهتمام بالأوضاع السليمة للتلميذ من حيث المشى والجلوس والوقوف حيث أن عدم الاهتمام بتلك الأوضاع يؤدى الى بعض العادات السيئة التى تؤثر على قوام ا لمراهق وبالتالى يؤدى الى تشوهات فى القوام٠
- توفير الفرص المختلفة أمام التلميذ لاظهار ميوله المختلفة واستعداداته الخاصة من أجل توجية أى الاتجاه المهنى المناسب الذى يتمشى مع ميولة واستعداداته ٠
- توجية التلميذ بحذر فى تلك المرحلة حيث يحتاج الى معامله خاصة حيث أنه يشعر بأنه رجل على درجة كبيرة من النضج ٠

جـ ـ التربية الرياضية فى تلك المرحلة ٠

يجب أن يركز مدرسو التربية الرياضية فى تلك المرحلة على مايلى:

- توفير مجموعة كبيرة من الألعاب والرياضات فى البرنامج ٠
- توفير الوقت العملى الكافى لتحسين ا لأداء المهارى ٠
- الانشطة البدنية حيث تزداد التوترات الجنسية بين التلاميذ ٠

- توفير فرص اشتراك التلاميذ فى الانشطة المختلطة " كرة طائرة ــ أنشطة ايقاعية ــ تنس طاولة ــ تنس " ٠
- الثقافة الرياضية التى تتعلق بأصول التغذية ــ والنواحى الفسيولوجية ــ وتشوهات القوام ٠٠ الخ
- استغلال حب التلاميذ للأبطال المشهورين فى تحسين أداء المهـــــارات الرياضية المختلفة ٠
- الأنشطة الداخلية والخارجية والمعسكرات والرحلات الخـلوية ٠
- أساليب التدريس الحديثة " حل المشكلات ــ البرمجة ــ الوسائـــــط المتعددة ــ توجيه الاقران " أثناء تدريس دروس التربية الرياضية ٠
- العناية بالفروق الفردية بين التلاميذ
- اطالة مدة التدريبات البدنية فى نهاية تلك المرحلة حيث تزداد قـــــوة القلب والرئتين بحيث لاتصل الى درجة التعب الشديد أو الاجهـــــاد العصبى الزائد ٠

رابعا : مرحلة التعليم الثانوى " عام وفنى " من ١٤ــ١٧ سنة تقريبـــــا " البلوغ " وتشتمل على السنوات الدراسية " الأول والثانى والثالـث الثانوى " :

أ ــ مظاهــر النمــو ٠

تتميز مظاهر النمو لدى التلميذ فى تلك المرحلة بمايلى

- البطء فى معدل النمو الجسمانى ٠
- يتحسن شكل القـــــــوام ٠
- يصل تحمل القلب الى أقصى مـــداه ٠
- تزداد القوة والجلد والقدرة على ضبط حركات الجسم ٠
- الاختلاف يكون كبيرا جدا بين الجنسين فى تلك المر حلة ٠

ب ـ **مميزات التلميذ فى هذه المرحلة ·**

التلميذ فى هذه المرحلة يتميز بمايلى :

- يكون لدية القدرة على ضبط حركات جسمه ·
- سرعة اكتساب وتعلم مختلف الحركات واتقانها ·
- إمكان ممارسة أنواع متعددة من الانشطة الرياضية التى تتطلب المزيد من القوة العضلية ·
- القدرة على الاستقلال بتفكيره والاعتماد على نفسه ·
- القدرة على اتخاذ القرار ·
- نضج القدرات العقلية المختلفة له ·
- الرغبة فى التخصص وعدم تعدد الميول ·

ويجب على القائمين على التلميذفى هذه المرحلة مراعاة مايلى :

- العناية بصحة التلميذ ·
- اختيار المواد الدراسية التى تهتم بالأسلوب العلمى ويستخدم فيها حل المشكلات مع التركيز على المناقشات العلمية ·
- الاقلال من الأوامر ·
- احترام وتشجيع التلميذ بصفة مستمرة ·
- المساعدة على اشتراك التلميذ فى الاندية والجمعيات التى تساعد فى خدمة المجتمع ·

جـ ـ **التربية الرياضية فى تلك المرحلة ·**

يجب أن يركز مدرسو التربية الرياضية فى تلك المرحلة على مايلى :

- الثقافة الرياضية " الصحة الجسمية ـ القوام ـ المخدرات ـ التدخين النواحى الفسيولوجية التى تتعلق بالاجهزة المختلفة بالجسم " ·
- برامج اللياقة البدنية ·
- التوافقات الحركية ·
- بث الاخلاق الرياضية والصفات الاجتماعية فى نفس التلاميذ ·

- العناية بالقوام ٠
- القيادة والتبعية اثناء دروس التربية الرياضية ٠
- تعليم التلاميذ المهارات الرياضية المختلفة ٠
- أنشطة اختبار الذات " الملاكمة – مصارعة – جودو – كاراتيه – رفع أثقال " حيث يتميز التلاميذ فى تلك الفترة بالمغامرة ويحتاجون الى الأنشطة التى تتميز بالجرأة والمهارة ٠
- الانشطة الترويحية التى تتميز بقيمة الاستمرار والبقاء مع الفرد ٠
- محتوى برنامج أنشطة البنات يكون أقل فى كميته ونوعه عن برنامج أنشطة البنين وأن هناك صفات ومعايير لبرنامج البنين يختلف عن صفات ومعايير برنامج البنات ٠

الفصل الرابع

طـــرق التدريـــــس

- علاقة التعلم بطرق التدريس
- القواعد التى تبنى عليها طرق التدريس العامة
- صفات طريقة التدريس الجيدة فى التربية الرياضية
- العوامل التى يتوقف عليها اختيار طريقة التدريس فى درس التربية الرياضية .
- مراحل تعلم المهارات الحركية بدرس التربية الرياضية
- أنواع طرق تدريس التربية الرياضية :

الطريقة الكلية ـ الطريقة الجزئية ـ الطريقة الكلية الجزئية ـ طريقـــــة المحاولة والخطأ ـ طريقة حل المشكلات ـ طريقة البرمجة ـ أسلـــــوب الوسائط المتعددة .

طـــرق التدريــــس

الطريقة هى الأسلوب الذى يقوم به المدرس لتحقيق الهدف من العمليـــــة التعليمية ، ونجاح طريقة التدريس تتوقف على المدرس ، وا لتلميذ ومدى قدرة كـــل منهما على تفهم الآخر والاستجابة له ، و لذا تعتبر طرق التدريس جانباً هاما مـــن جوانب العملية التعليمية ٠

وقد اختلف علماء التربية الرياضية فى وضع تقسيم واضح لطرق التدريــــــس فالبعض يقسمها وفقا لأنواع الدروس ، والبعض الآخر يبنى التقسيم على أســـــاس العمليات الفكرية لكل طريقة ، ويحاول فريق ثالث تقسيمها وفق الصفات المميـــــزة لكل طريقة دون النظر إلى المنطلق الفكرى لهذة الطريقة ٠

علاقة التعلم بطرق التدريس :

طرق التدريس المختلفة لم تخلق من فراغ ، ولكن كل طريقة تعتبـــر مـــن النتائج التى ثبت صحتها من النظريات والبحوث العلمية المختلفة ، ومهما اختلفـــت تلك الطرق وتعددت فالغاية واحدة وهى تتمثل فى البحث عن أفضل الطرق التـــى يتعلم بها التلاميذ ٠ ولذا فإن أى طريقة يجب أن تتضمن كيفية تعليم التلميــــذ التفكير المنطقى والاعتماد على النفس والعمل مع الآخرين وا حترام جهودهم وكذلـــك إحداث تطوير فى سلوك التلميذ واحترام شخصيته وتنميتها باستمرار٠

القواعد التى تبنى عليها طرق التدريس العامة :

تتمثل القواعد التى تبنى عليها طرق التدريس العامة فيما يلى :

١ـ التدرج من المعلوم الى المجهول
٢ـ التدرج من السهل الى الصعـــب
٣ـ التدرج من البسيط إلى المركـــب
٤ـ الانتقال من المحسوس إلى المعقول
٥ـ التدرج من الجزئيات إلى الكليـــات
٦ـ الانتقال من العملى للنظـــــرى

صفات طريقة التدريس الجيدة فى التربية الرياضية :

هناك بعض الصفات المميزة لطريقة التدريس الجيدة والتى تتمثل فيما يلى :

١- تراعى مستوى ونضج خبرة التلاميذ
٢- تراعى الاسس النفسية والتعليمية
٣- تعلم التلاميذ كيفية التفكير المنطقى
٤- تعمل على استغلال نشاط التلميذ ذاته
٥- تعلم التلاميذ الاعتماد على النفس والثقة بالنفس .
٦- تتمشى مع الغرض المراد تحقيقه فى الدرس.
٧- تتضمن بجانب نتائجها المباشرة نتائج اخرى غير مباشرة .
٨- تحترم شخصية التلميذ وتعمل على تنميتها

العوامل التى يتوقف عليها اختيار طريقة التدريس فى درس التربية الرياضية :

تتوقف اختيار طريقة التدريس فى درس التربية الرياضية على عوامل كثيـــرة أهمها :

١- أنواع الانشطة
٢- الأدوات
٣- عدد التلاميذ أثناء الدرس
٤- مساحة المكان المخصص للدرس
٥- حالة الجو
٦- خبرة التلاميذ السابقة
٧- الاغراض المرسومة للدرس
٨- سن التلاميذ
٩- الزمن المخصص لتعليم الحركات فى الدرس
١٠- الوسائل التعليمية
١١- الفروق الفردية بين التلاميذ
١٢- مهارة المدرس اللازمة لاستخدام الطريقة المختارة

مراحل تعلم المهارات الحركية بدرس التربية الرياضية :

تتمثل مراحل تعلم المهارات الحركية بدرس التربية الرياضية فيما يلى :

- مرحلة اكتساب التوافق الأولى
- مرحلة اكتساب التوافق الجيد
- مرحلة التثبيت والإتقان

أولا : مرحلة اكتساب التوافق الأولى :

تعليم أى حركة جديدة يحتاج إلى مجهود ويختلف هذا المجهود حسب قدرة التلاميذ لاكتساب تلك الحركة ، ولذا نلاحظ عدم الدقة فى حركات التلاميذ فى بداية تعليم أى حركة جديدة وأنهم يبذلون مجهودا كبيرا أثناء الأداء

ولذا يجب على مدرس التربية الرياضية اتباع مايلى :

١ـ تقديم الحركة وا لهدف من تعليمها للتلاميذ

٢ـ القيام بالشرح اللفظى للحركة مع مراعاة أن يكون الشرح مبسطا يفى بالغرض المطلوب ٠

٣ـ عرض الحركة من خلال بعض الوسائل التعليمية

٤ـ آداء نموذج للحركة ويتم هذا النموذج عن طريق ا لمدرس أو تلميذ ممتاز فى آداء هذه الحركة ، حيث أن ذلك سوف يسهل للتلاميذ استيعاب أجزاء الحركة ٠

٥ـ السماح للتلاميذ بتطبيق المهارة الحركية المطلوبة من أجل اكتساب الإحساس بالحركة ٠

ثانيا : مرحلة التوافق الجيد:

تهدف هذه المرحلة إلى تطوير شكل الحركة التى اكتسبها التلاميذ فى مرحلة التوافق الاولى ويكون ذلك من خلال التخلص من الاخطاء والزوائد والبعد عن وجود القواطع أثناء سريانها ، بعد ذلك يقوم كل تلميذ بتكرار الحركة حتى يصل إلى آداء الحركة بصورة انسيابية وعلى مدرس التربية الرياضية أن يلاحظ التلاميذ أثناء آداء الحركة ويقوم بتصحيح أخطاء التلاميذ ٠

ثالثا : مرحلة التثبيت والإتقان :

فى مرحلة التثبيت والإتقان تصبح المهارة الحركية أكثر دقة واستقرارا ويمكـن التقدم بالحركة من خلال اضافة واجبات أخرى مثل استخدام المهارة فى ظـــــروف ومواقف مختلفة ، زيادة الدقة فى الاداء ، واضافة حركات أخرى ٠

أنواع طرق تدريس التربية الرياضية :

أولا : الطريقة الكلية :

من خلال هذه الطريقة يتم تعليم التلاميذ المهارة الحركية ككل دون تقسيم الحركة إلى أجـزاء ٠

مميزات الطريقة الكلية :

- تعتبر اكثر فائدة فى المراحل الأولى للتعلم
- تستخدم فى تدريس المهارة الحركية التى لايمكن تجزئتها والتى تمثل وحـــدة متكاملة ٠
- تسهم فى خلق اسس تذكر المهارات الحركية
- تعد افضل فى التدريس كلما زادت خبرة وسن المتعلم
- تعتبر طريقة شيقة بالنسبة للتلاميذ
- تناسب كثرة عدد التلاميذ فى الفصل
- تناسب المهارات الحركية البسيطة والغير معقدة

عيوب الطريقة الكلية :

- لاتقابل الفروق الفردية بين التلاميذ
- هناك بعض المهارات الحركية التى يصعب تعلمها ككل
- تحدث أخطاء من التلاميذ اثناء التعلم بتلك الطريقة مما يؤدى إلى صعوبة التخلص من تلك الاخطاء ٠

ثانيا : الطريقة الجزئية :

هذه الطريقة تعتبر من الطرق الهامة فى تعليم المهارات الحركية وفيهـــا تقسم الحركة إلى اجزاء ويقوم المدرس بتعليم كل جزء قائم بذاته وعندما يتأكـــد

المدرس من إتقان هذا الجزء ينتقل الى جزء آخر فى الحركة وهكذا حتى ينتهى من كل الاجزاء ، ويقوم بعد ذلك بجمع تلك الاجزاء بعضها ببعض ٠

مميزات الطريقة الجزئية :

- يفضل استخدامها عند تعليم المهارات الحركية المركبة الصعبة
- تساعد على إتقان أجزاء الحركة
- تساعد على فهم كل جزء من الحركة
- تستخدم إذا كان عدد التلاميذ بالفصل قليلا
- تراعى الفوارق الفردية بين التلاميذ
- تستخدم فى تدريس المهارات المختلفة بغرض الإعداد المهنى للطلبة والمدارس الرياضية وكليات التربية الرياضية ٠
- تستخدم عندما يكون المتعلم أصغر سنا
- تستخدم كلما انخفض مستوى ذكاء وخبرة المتعلم

عيوب الطريقة الجزئية :

- تحتاج إلى وقت طويل اثناء تعليم المهارة الحركية
- ليس فيها تشويق للتلاميذ
- تحتاج إلى طاقة عصبية نتيجة تقسيم الحركة إلى أجزاء
- عدم وضوح الهدف العام للتلاميذ من تعليم المهارة الحركية

ثالثا : الطريقة الكلية الجزئية :

وفيها تؤدى المهارة الحركية ككل ، ثم تختار الاجزاء الصعبة من المهارة الحركية ويتم التدريب عليها وتكرارها وبعد إتقانها يقوم المتعلم بأداء الحركة ككل مرة أخرى والتدريب عليها باستمرار ويطلق على هذه الطريقة الكلية ــ الجزئية الكلية " وباستخدام هذه الطريقة فى تعليم المهارات الحركية يمكن الاستفادة من مميزات كل من الطريقة الكلية والطريقة الجزئية وكذلك يمكن تلافى العيوب فى كل منها ٠

رابعا : طريقــة المحاولة والخطأ :

تلك الطريقة من الطرق الهامة التى تستخدم فى مجال تعليم المهـــــارات الحركية فى التربية الرياضية وتتلخص هذه الطريقة فى أن المتعلم يقوم بأداء الحركــة ويمر بمراحل الفشل والنجاح أثناء أداء تلك الحركة ومن خلال المحاولات يحـــاول المتعلم عزل الحركات الخاطئة أو الزائدة والبقاء على الحركات الصحيحة التى يقـــوم بتكرارها حتى يصل إلى أداء الحركة بصورة جيدة ٠

خامسا : طريقة حــل المشكلات :

تتطلب هذه الطريقة فى التدريس من المدرس أن يقوم بتنظيم المعلومـــا ت والخبرات التى ينبغى أن يزود بها تـلاميذه حول مشكلات تتصل بحياتهم وحاجاتهـم ويطلب منهم العمل على بحث تلك المشكلات وحلها ، ويعتمد التلميذ تمـــــا م الاعتماد على نفسه وعلى جهوده للتغلب على المشكلات التى يعرضها المدرس وفـــى نفس الوقت يشعر بمدى المشكلة التى تواجهه ويحس بضرورة التغلب عليها لأنهـــا تمسه من قريب وبذلك يكون فى موقف ايجابى مع هذه المشكلة ٠
ولذا ينبغى على المدرس أن يعمل على إتاحة الفرص لتلاميذه لتحديد المشكلـــــة ورسم الخطط والتفكير فى حلها ٠

وطريقة حل المشكلات تعتبر إعداد عقلى وعملى فى نفس الوقت للتلميـــذ ويتمثل ذلك فى أنه يستعمل عقله ويبذل جهده فى استغلال خبرته السابقة للتغلـب على العقبة التى اعترضت طريقه وعاقت تقدمه وبذلك يستطيع أن يتكيف مع مشكلاتـــة البيئية المحيطة به بطريقة تتميز بالايجابية مما ينعكس علية ويكسبه المزيـــد مـن القدرات العقلية وأيضا الكثير من السرور والسعادة نتيجة اشباع ذاته لتفكيره فـــى كيفية الوصول إلى حل المشاكل التى يعرضها عليه المدرس ٠

وطريقة حل المشكلات تعتبر أحد الأساليب الحديثة التى أصبحت تستخدم فى مجال تدريس التربية الرياضية بشكل واسع وذلك منذ سنوات بسيطة ولكنها تعتبـر فى نفس الوقت أسلوب قديم فى مجال طرق تدريس العلوم النظرية وتعتبر هـــذ ه الطريقة غير مباشرة فى التدريس ومن الطرق الحديثة التى ترمى الى جعل التلميـــذ يتعلم من خلال اعتماده على نفسه ومن خلال جهده الذاتى وخبرته الشخصية فـــى حل المشاكل التى يتعرض لها وليس عن طريق الاستجابة للمعلومات المعطـــا ه

مباشرة من مدرس التربية الرياضية ومن ثم فإنها ترقى الاستقلال فى التعلم ، كما أنها تسمح للتلميذ من أن يمارس من خلال مستوى قدراته وخبراته بما يعنى أنها تعمل على مراعاة الفوارق الفردية بين التلاميذ

ويتضمن أسلوب حل المشكلات فى درس التربية الرياضية قيام مدرس التربية الرياضية بإعداد مشكلة أو مواقف فى خطوات سير تعليم مهارة حركية لتحل عن طريق التلميذ الذى يجد نفسه مدفوعا من تلقائه إلى حلها والتفكير فيها من خلال التجربة أثناء الدرس ، وتختلف درجة تعقيد المشكلة التى يعرضها مدرس التربية الرياضية على التلاميذ تبعا لأغراض البرنامج ، ومستوى نضج وخبرة التلاميذ السابقة ٠

وتتمثل المشكلات الحركية فى درس التربية الرياضية فيما يلى :

* مشكلة فردية ـ مشكلات فرعية متتابعة تؤدى إلى الإجابة على المشكلة الرئيسية ـ اكتشافا مستقلا ٠

١ـ المشكلة الفردية :

المشكلة الفردية تستخدم مع التلاميذ عديمى الخبرة بحل المشكلات " تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى " وتتمثل فى مشكلة حركية بسيطة تحل بواسطة جميع التلاميذ فى الفصل كتحديد عدد الخطوات التى يمكن أن يقطعها التلاميذ من أول الغناء وحتى نهايته ٠

٢ـ مشكلة فرعية متتابعة تؤدى إلى الإجابة على المشكلة الرئيسية :

يقوم المدرس بتقديم المشكلة الرئيسية للتلاميذ ، ثم يقسمها إلى مشكلات فرعية ، ويقوم بتوجية التلاميذ نحو حل كل مشكلة فرعية من خلال بعض المفاتيح التى تؤدى على هيئة تساؤلات ، ويلى ذلك قيام كل تلميذ بإيجاد الحلول لتلك التساؤلات الخاصة بكل مشكلة فرعية ٠

بعد ذلك تندمج جميع الحلول الخاصة بالمشاكل الفرعية مما يعطى فى الآخر حلا للمشكلة الرئيسية ٠

٣ـ إكتشاف مستقل :

يقدم المدرس المشكلة الرئيسية للتلميذ على هيئة مشكلات فرعية كثيرة ويقوم التلميذ مستقلا بوضع التسلسل الحركى لكل مشكلة فرعية ثم يخضع

كل مشكلة فى التجريب من خلال متغيرات الزمن والقوة والأنسياب ـ حتـــى يصل إلى حل ، وبعد ذلك يقوم بتجميع حلول المشكلات الفرعية لكى يصل الى حل المشكلة الرئيسية التى قدمها المدرس •

تتميز طريقة حل المشكلات بما يلى :

١ ـ تساعد على تنمية قدرة التلاميذ على التفكير المنظم والسليم
٢ ـ تساعد التلاميذ على زيادة قدراتهم على البحث
٣ ـ تكفل التلاميذ عمل متواصلا وتدريبا على المثابرة وبذل الجهـد المتصـــل للوصول إلى الأهداف •
٤ ـ تجعل ماتعلمه التلاميذ باقى الأثر
٥ ـ تكسب التلاميذ المزيد من النقد والتحليل والمقارنة
٦ ـ تجعل التلاميذ يتكيفون مع مشكلات بيئتهم المحيطة بهم بطريقة تتميـــز بالإيجابية •
٧ ـ تساعد التلاميذ على أن تعلم نفسها بنفسها بخبراتهم الشخصية وجهدهــم الذاتى بإرشاد المدرسين وتوجيههم •
٨ ـ تشجع التلاميذ على الإبداع والابتكار •
٩ ـ تراعى الفوارق الفردية بين التلاميـذ •

سادسا : طريقة البرمجة :

يعتبر أسلوب البرمجة أحد الأساليب التكنولوجية الحديثة فى مجـــال التعليم وقد أهتمت التربية الرياضية بالتعليم المبرمج حيث يعتبر طريقة من طـرق التدريس الفردى التى يمكن الاستفادة منها فى تعليم المهارات الحركية المختلفـــة مما يساعد على توفير وقت وجهد المدرس اثناء شرح هذه المهارات فى دروس التربيـــة الرياضية ، كما يساعد على تقدم التلاميذ بانفسهم دون حاجة مستمرة لمدرس التربيـــة الرياضية •

والتعليم المبرمج نوع من أنواع التعليم الذاتى ، وهو برنامج يقوم المدرس بإعـــداده بأسلوب خاص ويتم عرضه من خلال كتاب مبرمج يتألف من مجموعة من الأطـــر ، ويتكون كل إطار من خطوات صغيرة تبدأ من الاعمال البسيطة السهلة وتتدرج فـــى صعوبتها بعد ذلك ومن خلال معرفة التلميذ للأخطاء التى يقع فيها يستطيـع أن

يقوم بتصحيحها مما يعزز بالتالى استجابته الصحيحة ، وعلى ذلك فإن كل إطار يتضمن مثيرا واستجابة وتعزيزا .

أنواع البرامج فى التعليم المبرمج :

– البرنامج القافز – البرنامج الخطى – البرنامج التفريقى .

١– البرنامج القافز :

فى هذا البرنامج يقفز التلميذ من الاطارات التى بها خبرة سابقة له فيها .

٢– البرنامج الخطى :

ويراعى فى هذا البرنامج التدرج من اطار إلى آخر أى من البسيط إلى الصعب ، كما يقوم التلميذ فيه باختيار الاستجابة المطلوبة من بين احتمالات متعددة .

٣– البرنامج التفريقى :

يحتوى على عدد كبير من الإطارات وفيه يختار التلميذ الاستجابة وبناءا على تلك الاستجابة يوجه إلى إطارات مختلفة .

كيفية عمل مدرس التربية الرياضية لبرنامج تعليم مبرمج :

عند قيام المدرس بعمل برنامج تعليم مبرمج يجب عليه اتباع مايلى :

١– تحديد الأهداف التعليمية للبرنامج

٢– صياغة الأهداف التعليمية

٣– التعرف على خصائص التلاميذ من حيث النضج والخبرات السابقة .

٤– تحليل المحتوى المهارى للمهارات المطلوب وضع البرنامج لها " الخطوات الفنية لطريقة أداء كل مهارة" .

٥– تحديد وصياغة أهداف التعليم التى يسعى التلميذ إلى تحقيقها من خلال دراسته للبرنامج وذلك من خلال تحليل العمل لبيان العلاقات التى تربط بين أهداف البرنامج بالمادة التعليمية مع مراعاة خصائص التلميذ وكيفية تعلمه .

٦– مرحلة وضع البرنامج ويتم فيها :

** تنظيم المادة التعليمية من حيث :
- التنظيم التدريجى " ويتم فيه التدرج للمادة من السهولة للصعوبة
- التنظيم الدافعى " ويتم فيه ترتيب المادة العلمية بطريقة تعمل على اثارة دافعية التلاميذ " .

** استراتيجية وضع البرنامج وتحقق من خلال :
- تحديد أنشطة قبلية لإثارة دافعية التلاميذ للتعلم (الصور الرسوم - الأسئلة - الأشكال التوضيحية) .
- تحديد طرق تقويم المعلومات من جانب المدرس
- تحديد شروط التعلم التى تزيد من فرصة مشاركة فى الدرس
- اختيار اساليب التعزيز .

٧- كتابة البرنامج : ويتم ذلك عن طريق تحديد الأُطر الخاصة بالبرنامج المبرمج والممثلة فى أُطر تمهيدية ، أُطر معلومات ، أُطر المراجعة ، أُطر محددة ، أُطر التصميم .

٨- مرحلة التقويم : ويتم أثناء إعداد البرنامج وذلك من أجل التأكد من أنه يعلم (أى يحقق الأهداف) وذلك بتجربة البرنامج وتعديلة فى ضوء النتائج

أهمية التعليم المبرمج فى درس التربية الرياضية :

تتمثل أهمية التعليم المبرمج فى درس التربية الرياضية فيما يلى :

١- يساعد التلاميذ على أن تعلم نفسها بنفسها وفقا لمستوى كل واحد .
٢- يجعل مايتعلمه التلاميذ باقى الأثر
٣- يعمل على توفير الوقت المخصص لشرح المهارات أثناء الدرس .
٤- يساعد على إثارة التشويق بين التلاميذ
٥- يعمل على تقليل الجهد الواقع على مدرس التربية الرياضية
٦- يتيح للمدرس فرص القيام بالملاحظة وتوجية التلاميذ
٧- يساعد على توفير فرص التقويم الذاتى للتلاميذ
٨- يساعد على مواجهة تزايد عدد التلاميذ اثناء دروس التربية الرياضية
٩- يساعد على مراعاة الفوارق الفردية بين التلاميذ .

سابعا : أسلوب الوسائط المتعددة :

يعتبر أُسلوب الوسائط المتعددة نوعا من أنواع التعليم الذاتى ، واحد

من الأساليب التكنولوجية الحديثة التى غزت مجال طرق التدريس فى الكثير من المواد الدراسية ولكن حتى الآن لم يستخدم فى تدريس المهارات الحركية بدروس التربية الرياضية بالمدارس المصرية

والوسائط المتعددة مصطلح يستخدم للدلالة على العديد من الاسماء والمسميات فى مجال التعليم ، يصف أجهزة التكنولوجيا والاختراعات الحديثة ٠

الخطوات التى يجب على مدرس التربية الرياضية استخدامها فى تدريس المهارات الحركية بأسلوب الوسائط المتعددة :

١ـ تحديد المهارات الحركية التى يريد تدريسها للتلاميذ

٢ـ عمل برنامج يتضمن تلك المهارات على أن يتم عرضة من خلال بعض الوسائط " الكتاب المبرمج ، صور ، أفلام ، شرائح ، نماذج "

٣ـ توفير مكان مناسب يتم فيه وضع الوسائط المتعددة على مسافات مناسبة من بعضها ٠

٤ـ السماح بدخول التلاميذ للمكان الذى تم فية وضع الوسائط وذلك من أجل مشاهدة برنامج المهارات الحركية على أن يتم ذلك من خلال ترتيب معين يتمشى مع البرنامج الذى تم وضعه ٠

٥ـ بعد مرور جميع التلاميذ على كافة الوسائط التى تتضمن البرنامج تخرج التلاميذ لممارسة تلك المهارات الحركية فى الملعب " التعليم الذاتى " بدون شرح من المدرس ولكن التلاميذ تعتمد فقط على التغذية الراجعية الناتجة من البرنامج الذى تم من خلال الوسائط

خطوات إعداد برنامج باستخدام الوسائط المتعددة :

- تحديد الأهداف المراد تحقيقها مع صياغتها
- تصميم البرنامج وبناؤه ويتم من خلال :
  - ١ـ رسم الخطوط العامة للبرنامج
  - ٢ـ جمع المادة العلمية اللازمة لبنائة
  - ٣ـ بناء البرنامج ويصنع من الوسائط المتعددة التى سوف تستخدم فى البرنامج على أن تتوافر فيها عناصر التشويق والدقة العلمية٠
  - ٤ـ تطبيق البرنامج ٠
  - ٥ـ تقويم البرنامج من خلال الاختبارات المقننة ٠

الفصل الخامس

التوجيه فى مجال التربية الرياضية

- المبادىء التى يقوم عليها التوجية الفنى للتربية الرياضية ٠
- أهمية التوجية الفنى فى التربية الرياضية ٠
- نظام توجية التربية الرياضية فى وزارة التربية والتعليم ٠
- تقرير موجة التربية الرياضية ٠
- الاعتبارات التى تؤخذ فى الاعتبار عند تقويم مدرس التربية الرياضية ٠
- اسئلة واجابات عن : التقرير السنوى ــ العلاوة التشجيعية ــ وظيفة الموجة العام ــ وظيفة موجهى التربية الرياضية ــ قيام مدير المدرسة بتوجية المدرس ــ المدرس الأول وعملية التوجية والاشراف ٠

التوجية فى مجال التربية الرياضية

يقوم الموجهون بالاتصال بالمدرسين وذلك من أجل توجيههم وترشيدهم لتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية الموضوعة ، وليس مهمة التوجية تنفيذ الاعمال وانما توجية المدرسين لتنفيذ اعمالهم ، ويجب على القائمين بالتوجية فهم السياسات التعليمية التى تم وضعها لكى يستطيعوا أداء اعمالهم بكفاءة .

ويقسم التوجية الى : التوجية الفنى ـ التوجية الادارى

١ ـ التوجية الفنى : ويقوم به الموجهون ومديرو المدارس

٢ ـ التوجية الإدارى : ويقوم به كل مدير بالنسبة لمرؤوسيه فى جميع مستويات الادارة التعليمية (ديوان الوزارة ـ مديريات التربية والتعليم-الادارات التعليمية بكل مديرية) .

وسوف يتم التركيز على التوجية الفنى حيث أن ذلك يتمشى مع وضع مدرسى اللتربية الرياضية فى المدارس .

المبادىء التى يقوم عليها التوجية الفنى للتربية الرياضية :

١ ـ أن يكون الاشراف فى التربية الرياضية من خلال الاتصال المباشر بين مدرسى التربية الرياضية والموجة الفنى .

٢ ـ يجب أن يتلقى مدرسو التربية الرياضية المعلومات والارشادات من مشرف فنى واحد .

٣ ـ يجب أن يختار الموجه الفنى أسلوب التوجية الاكثر مناسبة لمدرسى التربية الرياضية الذين يشرف عليهم بما يتمشى مع نوع العمل المطلوب منهم .

أهمية التوجية الفنى فى التربية الرياضية :

١ ـ العمل على توجية المدرسين وتشجيعهم على تحقيق الاهداف التربوية والتربية الرياضية .

٢ـ القدرة على توجية المدرسين لحل مشكلات التربية الرياضية فى المدارس.

٣ـ القدرة على استخلاص اكفأ النتائج من التفاعل اليومى بين مديرى المدارس والموجهين ومدرسى التربية الرياضية .

نظام توجية التربية الرياضية فى وزارة التربية والتعليم :

يتم نظام توجية التربية الرياضية فى وزارة التربية والتعليم من خلال مايلى :

أولا : ديوان وزارة التربية والتعليم

١ـ الموجة العام : المستشار الاول للتربية الرياضية بديوان وزارة التربية والتعليم

٢ـ الموجة العام : مستشار التربية الرياضية بديوان وزارة التربية والتعليم

٣ـ الموجهون الاوائل : يوجد عدد من الموجهين الاوائل بديوان وزارة التربية والتعليم كل واحد منهم يختص بمرحلة تعليمية والبعض الآخر يختص بالنشاط الخارجى وا لكشفى فى كل مرحلة تعليمية .

ثانيا : مديريات التربية والتعليم

١ـ الموجهون الأوائل :
فى كل مديرية من مديريات التربية والتعليم يوجد موجة أول للتربية الرياضية مسئول عن التربية الرياضية فى كل مديرية تعليمية .

٢ـ الموجهون :
يوجد عدد من الموجهين فى كل مديرية من مديريات التربية والتعليم ويختص كل وا حد منهم بمرحلة تعليمية كذلك يختص البعض منهم بالنشاط الخارجى والكشفى ومراكز تدريب الناشئين فى المديريات التعليمية .

ثالثا : الادارات التعليمية :

١ـ الموجهون الاوائل :

يوجد فى بعض الادارات التعليمية موجة أول للتربية الرياضيـــة ولكن فى أغلب الاحيان يكون المسئول عن التربية الرياضية فى الادارة التعليميـة موجه ٠

٢ـ الموجهـــــون :

يوجد عدد من الموجهين فى الادارات التعليمية (موجـــــة للنشاط الخارجى ـ موجة للنشاط الكشفى ـ موجة للمرحلة الثانوية =ـ موجـــة لمرحلة الحلقة الثانية من التعليم الاساسى ـ موجة لمرحلة الحلقة الاولى مــــن التعليم الاساسى ٠

تقرير موجه التربية الرياضيـــة :

يجب على موجة التربية الرياضية عند زيارة المدرسة كتابة تقريـــر عـــن المدرسين والمدرسة بكل مايتعلق بها بعد كل زيارة ثم يقوم برفع التقرير الـــى الموجة الاول للتربية الرياضية ٠ ، اما بالنسبة الى التقرير السنوى للمدرس فـا ن الموجة يقوم بطى ء هذا التقرير مع مدير المدرسة وهذا التقرير من اعداد وزارة ، التربية والتعليم ٠

الاعتبارات التى تؤخذ فى الاعتبار عند تقويم مدرس التربية الرياضية :

هناك بعض الاعتبارات التى تؤخذ فى الاعتبار عند تقويم مدرس التربيـــة الرياضية منها مايلى :

١ـ مدى عناية المدرس بتحضير دروسة
٢ـ مدى اهتمام المدرس بتدريب الفرق الرياضية بالمدرسة ٠
٣ـ مدى اهتمام المدرس بوضع خطة عامة للتربية الرياضية وتوزيعها على شهـور السنة ثم على الاسابيع ٠
٤ـ مدى مواظـبة المدرس على الحضور والانصراف فى المواعيد الرسميــــة للمدرسة ٠

٥ـ مدى استجابة المدرس للأعمال الاضافية التى يكلف بها من إدارة المدرســـة .
٦ـ مدى الاهتمام بالنشاط الداخلى بالمدرسة.
٧ـ مدى الاهتمام بالنشاط الخارجى.
٨ـ مدى الاهتمام بالنشاط الكشفى .
٩ـ مدى الاهتمام بمكتب التربية الرياضية .
١٠ـ مدى الاهتمام بالسجلات الخاصة بالتربية الرياضية .
١١ـ مدى مساهمة المدرس فى نشر الوعى الريا ضى بالمدرسة .
١٢ـ مدى اهتمام المدرس بالتلاميذ وتوجيههم والعمل على حل مشكلاتهم .
١٣ـ الاهتمام بمشروع اللياقة البدنية بالمدرسة
١٤ـ مدى مشاركة المدرس فى الانشطة الثقافية بالمدرسة .
١٥ـ مدى الما م المدرس بالنواحى الادارية بالمدرسة
١٦ـ مستوى المدرس اثناء تدريس حصص التربية الرياضية .
١٧ـ مدى احترام المدرس لدستور مهنة التدريس
١٨ـ مدى العلاقة بين المدرس والمدرسين الاخرين فى المواد المختلفة
١٩ـ مدى العلاقة بين المدرسين ومدير المدرســة .

×× من المسئول عن وضع التقرير السنوى لمدرسى التربية الرياضية بالمدرسة ؟
للاجابة نقول أن مسئولية وضع التقرير السنوى لمدرس التربية الرياضيـــة بالمدرسة يتم عن طريق موجة التربية الرياضية المشرف على المدرســـــة " موجة المرحلة " ومدير تلك المدرسة .

×× كيف يحصل مدرس التربية الرياضية على العلاوة التشجيعية ؟
للاجابة على هذا نقول أن حصول مدرس التربية الرياضية على العـــــلاوة التشجيعية يتوقف على حصول المدرس على تقرير سنوى " ممتاز" لمـــدة ثلاث سنوات متتالية ـ أو عند الحصول على دبلوم أو ماجستير أو دكتـوراة فى التربية الرياضية "الحصول على شهادة فى الدراسات العليـــا يجـب أن يخدم مهنة المدرس لكى يكون له الحق فى الحصول على العــــــلاوة التشجيعية ".

** هل يمكن أن يجمع مدرس التربية الرياضية بين العلاوة التشجيعية التى تتوقف على التقرير السنوى والعلاوة التشجيعية للحصول على مؤهل بعد البكالوريوس ؟

نعم يمكن لمدرس التربية الرياضية أن يجمع بين العلاوة التشجيعية للتقرير السنوى " ثلاث سنوات " والعلاوة التشجيعية المؤهل العالى بعد البكالوريوس .

** ماهى وظيفة الموجة العام للتربية الرياضية بديوان الوزارة ؟

وظيفة الموجة العام للتربية الرياضية بديوان الوزارة تتمثل فى الاشراف على الموجهين الاوائل والموجهين فى المديريات التعليمية والادارات التعليمية المختلفة .

** ماهى وظيفة موجهى التربية الرياضية ؟

وظيفة موجهى التربية الرياضية تتمثل فى متابعة شئون التربية الرياضية من حيث وضع الخطط الفنية للمادة ومتابعتها وتقويمها ومستويات المدرسين واقتراح البرامج التدريبية اللازمة للنهوض بمستوى التدريس والمدرسين مع العمل على توفير الوسائل التى تساعد على النهوض بمادة التربية الرياضية وتطويرها .

** كيف يقوم ناظر أو مدير المدرسة بتوجية مدرس التربية الرياضية بالمدرسة ؟

يقوم ناظر أو مدير المدرسة بتوجية مدرس التربية الرياضية بالمدرسة من خلال تسجيل ملاحظات عن المدرس عند رؤيته باستمرار اثناء تدريس حصص التربية الرياضية فى فناء المدرسة ومتابعة الانشطة التى يقوم بها ، ثم يقوم بعد ذلك بمناقشة المدرس فى كل مايمكن أن يكتشفة من نواحى الضعف فى طريقة التدريس أو فى الاداء أو فى تنظيم الانشطة المختلفة .

** كيف يمكن لمدير المدرسة الاشراف والتوجية على مدرس مادة التربية الرياضية برغم عدم تخصصه فى تدريسها ؟

وللاجابة على ذلك نقول :

أن مدير المدرسة يساعد موجة التربية الرياضية فى التوجية الفنى للمدرس من خلال زيادة كفاء ته فى الانشطة الرياضية المختلفة التى يقوم بهـا بالمدرسة أو اثناء تدريس حصص التربية الرياضية ومع أن مدير المدرسة يساعد الموجة من خلال ماسبق ولايتعارض معة الا أنه يعمل على تنسيق جهود جميع المدرسين فى المدرسة وهو مالايتاتى للموجة القيام بـه ومدير المدرسة لايتطلب منه تعمقا فى دراسة مادة التربية الرياضية بقـدر مايتطلب منه دراية كفاية بطرق التدريس لتلك المادة ودراسة اهـدا ف المناهج المختلفة للتربية الرياضية وخصائص التلاميذ فى كل مرحلـة وكل مايتعلق بما هو جديد فى التربية الرياضية مما يساعدة على الاشـراف وتوجية مدرس التربية الرياضية ممايساعدة على الاشراف وتوجية مـدرس التربية الرياضية حتى ولو لم يمكن متخصصا فى تلك المادة ٠

** كيف يقوم المدرس الاول للتربية الرياضية بعملية التوجية والاشراف عـلى مدرسى التربية الرياضية بالمدرسة ؟

يقوم المدرس الاول بعملية التوجية والاشراف على المدرسين من خـلال مايلى :

١ـ توزيع الاعمال الخاصة بالانشطة المختلفة للتربية الرياضيـة النشاط الخارجى ـ النشاط الداخلى ـ النشاط الكشفى عـلى مدرسى التربية الرياضية ٠

٢ـ توزيع اعمال مكتب التربية الرياضية على المدرسين ٠

٣ـ توزيع تدريب الفرق الرياضية والاشراف عليها على المدرسين ٠

٤ـ توزيع الجدول الدراسى على المدرسين ٠

٥ـ مساعدة المدرسين الجدد بقدر من التوجية والمعاونة عـلى التكييف نحو العمل بالمدرسة ٠

٦ـ العمل على بثت روح الثقة والطمأنينة فى المدرسين الجدد ٠

٧ـ توجية المدرسين الجدد فى اقامة علاقات انسانية مع زملائهـم المدرسين القد امى ومدير المدرسة ٠

٨ـ توجية بعض الملاحظات للمدرسين خلال تدريس حصص التربية الرياضية.

٩ـ الاجتماع مع المدرسين ليقدم لهم توجيهات خاصة بالمنهج وموضوعاته ويرشدهم الى الوسائل التى يعالجون بها الامور الدراسية .

١٠ـ مراجعة كراسات تحضير المدرسين للتاكد من اعداد كل درس فى ميعادة.

١١ـ تقديم تقارير شهرية لادارة المدرسة عن حال الدراسة واعمال المدرسين فى شتى النواحي موضحا بها جوانب القصور ونواحى العلاج .

١٢ـ توزيع حصص من يتغيب أو يتأخر من المدرسين .

الباب الثانى
التربية العملية والأساليب التكنولوجية

الفصل الاول : التربية العملية بكليات التربية الرياضية
الفصل الثانى : مهارات التدريس فى التربية الرياضية
الفصل الثالث : الأساليب التكنولوجية الحديثة فى برامج إعداد طلاب ومعلمى التربية الرياضية
الفصل الرابع : الوسائل التعليمية فى التربية الرياضية .

الفصل الأول
التربية العملية بكليات التربية الرياضية

- التربية العملية
- أهمية التربية العملية بكليات التربية الرياضية
- أهمية التربية العملية لمعلم المستقبل
- تعريف التربية العملية
- تعريف الطالب المعلم
- أهداف التربية العملية
- مجالات التربية العملية
- الاعمال المطلوبة من الطالب المعلم اثناء التربية العملية
- المشكلات التى تعترض الطلاب المعلمين فى التربية العملية
- بطاقة تقييم طالب التربية العملية
- هل يعلم الطالب المعلم فى كليات التربية ا لرياضية مايلى :
المیزانیة – نصاب المدرس – التقرير السنوى – السلم التعليمى .

التربية العملية بكليات التربية الرياضية

قبل الحديث عن التربية العمليـة يجب علينا أن نطرح تساؤلات عـن ماهى التربية العملية ؟ وماهى أهمية التربية العملية لكليات التربية الرياضيـة ؟ وما هى أهمية التربية العملية لمعلم المستقبل ؟

وللاجابة على تلك التساؤلات نقول :

أن التربية العملية هى فرصة لتطبيق مادرسه الطالب فى برنامج اعـداده بكليات التربية الرياضية وفرصة لممارسة ومعايشة الواقع للتدريب على مهام مهنتـه المستقبلية تحت اشراف واع ٠

وبالنسبة لأهمية التربية العملية لكليات التربية الرياضية نقول انها المحك الـذى يمكن أن نختبر به مدى نجاح تلك الكليات فى اعداد الطلاب لكى يكونوا قادريـن على المزاوجة بين المعرفة النظرية والممارسة العملية ٠ وأى خلل أو قصور فـى التربية العملية يترتب عليه نتائج عديدة منها أن تخريج معلم غير كامل الاعـداد وناقص التدريب العملى يعنى نقص كفايته فى التدريس واتجاهاته نحو المهنة يصبح اقل ايجابية لأن النمو المهنى للمعلم يتوقف على نوع إعدادة ودراستة قبـل التخرج وطريقة هذا الاعداد وأى قصور سيحد من نموه مهنيا وتجعله ينمـو فـى اتجاه غير مرغوب فيه ٠

والتربية العملية لها أهمية كبيرة لمعلم الغد فهى تعد عماد اكتسـاب الخبرات المهنية الحقيقية وعصب الاعداد التربوى له لأنها تزيده اعدادا وتجعلـه يتعرف على كل مايتعلق بمهنته من ايجابيات ومشكلات ٠

تعريف التربية العملية :

هى فترة من التدريس الموجه الذى يخرج فيها الطالب المعلم إلى المجـال التطبيقى فى مدرسة من مدارس التعليم العام يقوم خلالها بالتدريب على تدريـس مادة التربية الرياضية وكل مايتعلق بها من وظائف إشرافية وإدارية ويتم ذلك تحـت إشراف عضو هيئة التدريس وموجه تربية رياضية وذلك فى خلال ايام متفرقـة

أو متتالية كما تحددها لوائح كليات التربية الرياضية ٠

تعريف الطالب المعلم :

يعرف الطالب المعلم بأنه طالب فى كليات التربية الرياضيـة تحـت الاعداد ويتوقع تخرجه ويكتسب بعض مهارات التدريس تحت اشراف وتوجيـة مـن ادارة الكلية وتوجيه التربية الرياضية ٠

أهداف التربية العملية :

التربية العملية تهدف أساسا الى اعداد الطالب المعلم وتأهيلة للعمـل كمعلم ، ولكن هناك بعض الاهداف الاخرى منها مايلى :

١ـ تساعد الطالب على التعرف على مشكلات التربية الرياضية وكيفية التغـلب عليها ٠

٢ـ تساعد الطالب على اكتساب الشئون الادارية الخاصة بالتربية الرياضيـة وذلك من خلال التعرف على ميزانية النشاط الرياضى بالمدرسة وكيفيـة توزيعها والالمام بكل مايتعلق بمكتب التربية الرياضية ٠

٣ـ تساعد الطالب على مواجهة التلاميذ والتعود عليهم

٤ـ تساعد الطالب على الاهتمام بمظهرة الشخصى وكذلك سلوكة أمام التلاميـذ

٥ـ تساعد الطالب على تحليل جوانب أدائة ومقارنتها بالاداء النموذجى ممـا يؤدى الى تعديل سلوكه واكتساب المهارات ٠

٦ـ تساعد على تخلص الطالب من الاخطاء الشائعـة فى التدريس بالاضافـة الى كسب الثقة بالنفس وبا لقدرات الشخصية له ٠

٧ـ اكتساب الطالب بعض مهارات التدريس التى تجعله يتطور ويرتفع مستـوا ه حيث أن الالمام بمهارات التدريس يؤدى الى خلق معلم جيد ٠

٨ـ التطبيق العملى للمواد النظرية التى قام بدراستها للطالب بالكليـة مما يساعد على انتقاله من النظرية الى التطبيق ٠

٩ـ تنمية الطالب للقيام بدور بارز تجاه مهنته والمجتمع المدرسى والمجتمـع المحيط به ٠

١٠ـ تنمية الطالب لمواجهة حياته المستقبلة كمدرس للتربية الرياضية ٠

١١ـ تنمية الخصائص المهنية والاجتماعية والشخصية للطالب كفرد سوف ينتمى فى المستقبل لأسرة التربية الرياضية بوزارة التربية والتعليم ٠

مجالات التربيـة العمليـة :

تتمثل مجالات التربية العملية فى ثلاث مجالات هى :

- المجال البشرى ٠
- المجال المكانى ٠
- المجال الزمنـى ٠

أولا : المجـال البشرى :

يتمثل المجال البشرى فى طلاب التربية العملية بالصفين الثالث والرابع بكليات التربية الرياضية الذين يقومون بالتدريس لتلاميذ المدارس

ثانيا : المجال المكانى :

تعتبر مدارس وزارة التربية والتعليم هى المجال المكانى لطلاب التربية العملية ، فطلاب الصف الثالث يتم تدريبهم فى مدارس الحلقة الثانية من التعليم أساسى أما طلاب الصف الرابع فانه يتم تدريبهم فى مدارس الثانوى العام والفنى والتجريبى الفنى والمدارس التجريبية التحضيرية ٠

ثالثا : المجـال الزمنى :

تنقسم التربية العملية من الناحية الزمنية إلى قسمين هما :

- التربية العملية المتصلة وتستغرق ٤ أسابيع ٠
- التربية العملية المنفصلة وتستغرق يوما واحدا لكل أسبوع ٠

وزمن التربية العملية بكليات التربية الرياضية يتوقف على اللائحة الداخلية لتلك الكليات ٠

الأعمال المطلوبة من الطالب المعلم اثناء التربية العملية :

هناك أعمال يجب أن يقوم بها الطالب المعلم للتربية الرياضية أثناء فترة التربية العملية بالمدرسة ، وتلك الأعمال تتمثل فى :

١ ـ تحضير دروس التربية الرياضية طبقا لتوزيع الخطة الخاصة بالتربية الرياضية بالمدرسة ٠

٢ ـ تدريس حصص التربية الرياضية

٣ ـ التعاون مع زملائه الطلاب المعلمين بالمدرسة

٤ ـ التعاون مع مدرسى مكتب التربية الرياضية وادارة المدرسة ٠

٥ ـ مساعدة مدرسى المدرسة فى الاشراف وتنظيم طابور المدرسة ٠

٦ ـ التعاون فى اعداد سجلات مكتب التربية الرياضية بالمدرسة ٠

٧ ـ العمل على نشر الوعى الرياضى بالمدرسة من خلال اعداد الرسومات واللوحات واستغلا ل الاذاعة المدرسية فى تقديم المعلومات الثقافية الرياضية ٠

٨ ـ الاشراك مع مدرسى التربية الرياضية بالمدرسة على تدريب الفرق الرياضية

٩ ـ الاشتراك فى تنظيم مباريات النشاط الداخلى ٠

١٠ ـ الاشراف على بعض ا لفرق الرياضية أثناء الخروج للاشتراك فى النشاط الخارجى ٠

١١ ـ الاشتراك فى اعداد معسكرات عمل للتلاميذ ايام الاجازات المدرسية

١٢ ـ العمل على تنظيم الأيام الرياضية داخل وخارج المدرسة ٠

١٣ ـ مساعدة مدرسى التربية الرياضية بالمدرسة فى مشروع اللياقة البدنية

المشكلات التى تعترض الطلاب المعلمين فى التربية العملية :

إن الطالب المعلم حينما يتوجه الى المدرسة فى فترة التربية العملية يصطدم ببعض المشكلات أثناء التدريب ونظرا للصعوبات التى توجه الطلاب المعلمين ، سوف نتكلم عن بعض تلك المشكلات وكيفية التغلب عليها وتتمثل تلك المشاكل فيما يلى :

الطالب المعلم ـ الجدول الدراسى ـ الأجهزة والأدوات ـ الاشراف والتوجيه ـ زيادة عدد التلاميذ بالفصل ٠

أ ـ الطالب المعلم :

يجب أن يكون الطالب المعلم قدوة فى جميع تصرفاته ولكن نلاحظ فى الكثير من الأحيان وجود بعض المشاكل فى الطالب المعلم منها :

المشكلة رقم (١) : عدم احترام المواعيد الرسمية المحددة للمدرسة من حيث الحضور والانصراف ٠

حل المشكلة : يتمثل فى التنبية على الطلبة المعلمين بالحضور فى المواعيد الرسمية مع عمل دفتر حضور وانصراف يتم وضعة فى مكتب التربية الرياضية أووضعه فى مكتب مدير المدرسة وذلك لتوقيع الطلبة فيه لكى يلتزم الطلبة بالحضور والانصراف فى المواعيد الرسمية مع التشديد على ذلك ، كذلك يجب اعتماد هذا الدفتر بصفة رسمية من المدرس الأول ، والموجة ومدير المدرسة ، ومشرف الكلية ٠

المشكلة رقم (٢) : عدم لبس الطالب المعلم للزى الرياضى للتربية الرياضية

حل المشكلة : يجب على الطلبة المعلمين ارتداء الملابس الرياضية المخصصة لعملية تدريس التربية الرياضية حتى يستطيعوا أداء العمل المطلوب منهم بسهولة اثناء التدريس ولذا يجب التنبية على المشرفين والمدرسين الاوائل ومديرى المدارس أن يلاحظوا دائما أن الطلبة المعلمين يلبسون الزى الرياضى المناسب بصفة مستمرة وأى طالب لايتمسك بذلك تخفض منه بعض الدرجات فى كل مرة لايلبس فيها هذا الزى ٠

المشكلة رقم (٣) : عدم التزام الطلبة المعلمين بالمظهر العام (طول الشعر والذقن) والتصرفات غير سليمة من حيث الجلوس وتناول الاطعمة فى أفنية المدارس ٠

حل المشكلة : يتمثل فى التنبية التشديد على الطلبة المعلمين بقص الشعر وحلاقة الذقن مع الالتزام بعدم الجلوس بصفة مستمرة فى فناء المدرسة بطريقة غير مناسبة وعدم تناول

الاطعمة فى الفناء ولذلك يجب على المدرسين الأوائل للتربية الرياضية ومديرى المدارس التشديد على الطلبة المعلمين من حيث المظهر العام حيث أنهم اقرب الاشخاص لمعرفة سلوك الطلبة المعلمين بالمدارس ·

كما يجب التنبية المستمر من المشرف على الطلبة بالالتزام والتماسك بالتقاليد السليمة للشخص الرياضى ·

ب ــ الجدول الدراسى :

المشكلة رقم (١) : تكثيف حصص التربية الرياضية فى نهاية اليوم الدراسى

المشكلة رقم (٢) : قلة الحصص الخاصة بالتربية الرياضية فى ايام التربية العملية المنفصلة ·

المشكلة رقم (٣) : كثرة توزيع الحصص الاحتياطية على الطلبة المعلمين مع عدم السماح بنزول تلاميذ تلك الفصول الى الفناء لممارسة الانشطة الرياضية ·

حل تلك المشاكل رقم (١) ، (٢) ، (٣) : يتمثل فى اجتماع أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية والمشرفين على التربية العملية فى بداية العام الدراسى مع مديرى المدارس ومدرسى وموجهى التربية الرياضية والعمل معهم على التغلب على تلك المشاكل من خلال التوزيع المناسب لحصص التربية الرياضية وتكثيفها فى بداية اليوم الدراسى ، مع زيادة عدد الحصص فى ايام التربية العملية المنفصله ، وتخفيض عدد الحصص الاحتياطية على طلبة التربية العملية والسماح بنزول تلاميذ تلك الحصص الاحتياطية الى افنية المدارس لممارسة الانشطة الرياضية بدلا من الجلوس فى الفصول ·

جـ ــ الأجهزة والأدوات :

يجب توفير الأدوات والأجهزة للطالب المعلم لكى يمارس النشاط المطلوب منه ولكن هناك بعض المشاكل التى تقف أمام أثناء التربية

العملية منها :

المشكلة رقم (١) : تتمثل فى نقص الاجهزة والأدوات الرياضية بالمدارس

حل المشكلة : التنبية على الطلبة المعلمين باستخدام الادوات البديلة والتفكير فى كيفية التغلب على نقص الامكانيات وذلك عن طريق الابتكارية من خلال :
استخدام الاشجار – والحبال – والطوب – والبلاط – الكراسى – الاعمدة ··· الخ
ويمكن للطلبة المعلمين الاستفادة من تعاون التلاميذ معهم فى تشجيع التلاميذ على احضار بعض الادوات الصغيرة البسيطة مثل العصى والحبال والأطواق والكور واكياس الحبوب والرمل ·

المشكلة رقم (٢) عدم سماح مدرسى التربية الرياضية بخروج الاجهزة (الادوات الرياضية فى حالة توافرها بالمدارس للطلبة المعلمين لاستخدامها ·

حل المشكلة : ويمكن حل تلك المشكلة عن طريق اجتماع مشرفى التربية العملية مع المدرسين الأوائل واقناعهم على اهمية خروج تلك الاجهزة والادوات للطلبة المعلمين حيث أن ، ذلك سوف يساعد على رفع مستوى التلاميذ بالمدارس ،وفى نفس الوقت يساعد الطلبة المعلمين على مساعدة المدرسين على تنفيذ البرنامج الخاص بهم من تدريس وانشطة داخلية وخارجية ، حيث أن الطالب المعلم يكمل مدرس المدرسة ·
وفى نفس الوقت يتم التنبية على الطلبة المعلمين بالمحافظة على تلك الاجهزة والأدوات ·

المشكلة رقم (٣) : وجود ميزانيات خاصة بالتربية الرياضية بالمدارس وعدم استغلالها فى شراء أجهزة وأدوات رياضية حتى لايتحمل مدرسو المدارس أعباء المحافظة عليها ·

حل المشكلة : ويمكن حل تلك المشكلة من خلال مطالبة الموجهين بتوجية بعض التعليمات والضغط على المدرسين الاوائل بالمدارس لشراء بعض الادوات البديلة البسيطة لكى يستخدمها الطلبة المعلمون لأداء المطلوب منهم خلال فترة التربية العملية ٠

الإشراف والتوجية :

العلاقات بين الإشراف والتوجية يجب أن تكون قوية وبها تنسيق لصالح الطلبة المعلمين ولكن تواجد بعض المشكلات فى الاشراف والتوجية منها مايلى :

المشكلة رقم (١) : عدم اجتماع المشرفين من اعضاء هيئة التدريس بالكلية والموجهين مع الطلاب المعلمين قبل الخروج للتربية العملية ٠

حل المشكلة : يجب عمل إجتماع فى بداية العام الجامعى يضم كلا من المشرفين على التربية العملية من اعضاء هيئة التدريس والموجهين من توجية التربية الرياضية والطلاب المعلمين بالكلية ويتم من خلال هذا الاجتماع تقديم النصائح للطلاب كذلك تقديم المعلومات المناسبة من حيث تحضير الدروس والاعمال المطلوبة من الطلاب سواء فى مكتب التربية الرياضية أو فى الانشطة الداخلية والخارجية بالمدارس كذلك يجب توضيح النقاط الهامة والأساسية التى سوف يتم تقييم الطلاب من خلالها ٠

المشكلة رقم (٢) : عدم التنسيق بين مشرف الكلية والموجه الخارجى ٠

حل المشكلة : يجب عمل اجتماعات مستمرة بين المشرف على التربية العملية " عضو هيئة التدريس" والموجة " التربية الرياضية " لزيادة التعاون بينهم والتنسيق من اجل رفع مستوى الطلاب المعلمين بالمدارس مع توجية النصائح لهم من أجل نمو مهارات التدريس لدى الطلاب المعلمين

كذلك يجب على المشرف والموجه المرور بصفة مستمرة علـــى الطلاب فى ايام التربية العملية المتصلة والمنفصلة •

المشكلة رقم (٣) : عدم مرور المشرفين والموجهين بصفة منتظمة على طـــــلاب التربية العملية بالمدارس •

حـــل المشكلة : يتمثل فى تعيين مشرف فرقة (ثالثة / رابعة) مــــن اعضاء هيئة التدريس قسم طرق التدريس والتدريب الميدانـــى بالكلية للمرور بصفة منتظمة على المدارس من أجل التاكـــد على سير انتظام الاشراف والتوجية وكذلك العملية التعليمية للطلاب المعلمين حرصا على الطالب المعلم •

د ـ زيادة عدد التلاميذ بالفصل :

المشكلة : كثرة عدد التلاميذ بالفصل اثناء تدريس حصص التربية الرياضيـة

حل المشكلة : يتم من خلال تقسيم تلاميذ الفصل الى أربع مجموعـــات أو الى مجموعتين وكل طالب معلم يقوم بالتدريس لمجموعـة ومن خلال ذلك نستطيع أن نتغلب على زيادة عـــــدد التلاميذ وفى نفس الوقت يستغل الطلاب المعلمون ذلــك فى تدريس أكبر عدد من الحصص مما يساعد على تدريبهـــم بصورة أفضل •

بطاقة تقييم طالب التربية العملية

جامعة المنيا
كلية التربية الرياضيــــــة
قسم المناهج وطــــرق التدريــس

السـيد الاستاذ/

تحية طيبه وبعد :

تتقدم الكلية بخالص الشكر والتقدير لسيادتكم لما تقدمونة من تعـــاون صادق فى مجال التربية العملية لطلاب الكلية ، ونأمل أن تتفضلوا بتقييـــم الطالب وفق الاستمارة المرفقة بهذا الخطاب مع ضرورة اعادتها فى نهاية فتـــرة التربية العملية ، بعد رصد درجة الطالب بها المنصوص عليها بلائحة الكليــة وهى : (٦٠ درجة للموجه الخارجى) ، (١٤٠ درجة لمشرف ا لكلية)

ونشكركم دائما صدق تعاونكم معنـــا

رئيس القســم	**عميــد الكليــة**
أ.د/	**أ.د./**

بطاقة تقييم الطالب المعلم في التربية العملية
في العام الجامعي ١٩٩٠/١٩٩١

اسم الطالب :   الفرقـــة :
المدرســـة :   الادارة التعليمية :

المحـــاور	م	عبارات التقويـــــم	درجات موجه التربية الرياضية الدرجة من ٦٠: الدرجة العظمى	درجات موجه التربية الرياضية الدرجة من ٦٠: الدرجة الممنوحة
المظاهر الشخصية	١	الاهتمام بمظهره الشخصي	٧	
	٢	الالتزام بالزي الرياضـــي		
	٣	الاتزان والثقة بالنفس والقدرة على القيادة •		
المواظبة	١	انتظام الطالب ومحافظته على مواعيد المدرسة من حيث الحضور والانصراف والتزامه بها •	٦	
تخطيط الدرس	١	كراسة التحضير وبها الدروس مسجلة	١٢	
	٢	الملعب معد للدرس (نظيف ـ منظم ـ مخطط)		
	٣	الادوات والاجهزة في الملعب قبـــل تنفيذ الدرس		
	٤	التزام التلاميذ بالزي الرياضي		
تنفيذ الدرس	١	تنفيذ الدرس وفقا للتحضير	٢٤	
	٢	استمرارية الدرس بدون فترات توقف		
	٣	القدرة على توصيل المعلومة وعلى تقديم النموذج السليم •		
	٤	القدرة على تغير اتجاهات الحركة وعدها وكيفية استغلال الفـــراغ والمسافات		
	٥	القدرة على اختيار طريقة التدريس السليمة التي تتمشى مع تعدد جوانب التعلم •.		
	٦	القدرة على الابتكارية اثناء تنفيذ الدرس •		
	٧	القدرة على التعبير مع وضوح الصوت		
	٨	مراعاة عوامل الامن والسلامة اثنــاء الدرس •		
	٩	مراعاة تصحيح الاخطاء		
	١٠	سلامة النداءات ووضوحها •		
الانشطة المدرسية	١	المساهمة في النشاط الداخلي	١٦	
	٢	المساهمة في النشاط الخارجي		
	٣	المساهمة في نشر الوعي الرياضي بالمدرسة		
	٤	المساهمة في اعداد سجلات مكتب التربية الرياضية •		
	٥	التعاون مع زملائه ومدرسي مكتب التربية الرياضية بالمدرسة •		
	٦	المساهمة في مشروع اللياقة البدنيه • بالمدرسة •		
	٧	المساهمة في المعسكرات التي تقام ايام العطلات الرسمية بالمدرسة •		
المجموع الكلي للطالب			٦٠ درجة	

الاســم :   التوقيع :   الدرجة بالارقام :
الدرجة بالحروف :

بطاقة تقييم الطالب المعلم في التربية العملية
في العام الجامعي ١٩٩٠/١٩٩١

اسم الطالب :　　　　　　　　الفرقة :

المدرسة :　　　　　　　　الادارة التعليمية :

المحاور	م	عبارات التقويم	درجات عضو هيئة التدريس الدرجة من ١٤٠	
			الدرجة العظمى	الدرجة الممنوحة
الخصائص الشخصية	١	الاهتمام بمظهره الشخصي		
	٢	الالتزام بالزي الرياضي	١٥	
	٣	الاتزان والثقة بالنفس والقدرة على القيادة		
المواظبة	١	انتظام الطالب ومحافظته على مواعيد المدرسة من حيث الحضور والانصراف والتزامه بها ٠	١٥	
تخطيط الدرس	١	كراسة التحضير وبها الدروس مسجلة		
	٢	الملعب معد للدرس (نظيف ـ منظم مخطط)	٢٠	
	٣	الادوات والاجهزة في الملعب قبل تنفيذ الدرس		
	٤	التزام التلاميذ بالزي الرياضي		
تنفيذ الدرس	١	تنفيذ الدرس وفقا للتحضير		
	٢	استمرارية الدرس بدون فترات توقف		
	٣	القدرة على توصيل المعلومة وعلى تقديم النموذج السليم		
	٤	القدرة على تغير اتجاهات الحركة ومداها وكيفية استغلال الفراغ والمسافات		
	٥	القدرة على اختيار طريقة التدريس السليمة التي تتمشى مع تعدد جوانب التعلم	٥٥	
	٦	القدرة على الابتكارية اثناء تنفيذ الدرس		
	٧	القدرة على التعبير مع وضوح الصوت ٠		
	٨	مراعاة عوامل الامن والسلامة اثناء الدرس		
	٩	مراعاة تصحيح الاخطاء		
	١٠	سلامة النداءات ووضوحها		
الانشطة المدرسية	١	المساهمة في النشاط الداخلي		
	٢	المساهمة في النشاط الخارجي		
	٣	المساهمة في نشر الوعي الرياضي بالمدرسة ٠		
	٤	المساهمة في اعداد سجلات مكتب التربية الرياضية ٠		
	٥	التعاون مع زملائه ومدرسي مكتب التربية الرياضية بالمدرسة	٢٥	
	٦	المساهمة في مشروع اللياقة البدنية بالمدرسة ٠		
	٧	المساهمة في المعسكرات التي تقام ايام العطلات الرسمية بالمدرسة ٠		
المجموع الكلي للطالب			١٤٠ درجة	

الاسم :　　　　　　التوقيع :　　　　　　الدرجة بالارقام :

الدرجة بالحروف :

هل يعلم الطالب المعلم فى كليات التربية الرياضية مايلى :

xx أن هناك سلفة نشاط رياضى تأخذ من توجية التربية الرياضية تبلــــغ ٥٠ خمسين جنيها يمكن أن تأخذها كل مدرسة ٠

xx أن المدرس الحديث هو الذى يمسك عهدة النشاط الرياضى بالمدرســــة

xx أن نصاب المدرس فى المرحلة الثانوية يكون ١٨ حصة فى الاسبـــوع ومايزيد عن ذلك يحسب له بالأجر٠

xx أن التقرير السنوى لمدرسى التربية الرياضية بالمدرسة يكتب عن طريق موجة التربية الرياضية بالاشتراك مع مدير المدرسة

xx أن الابتكار المستمر لمدرس التربية الرياضية هو الحل للتغلب عــــلى أى مشكلة بالنسبة للادوات الرياضية ٠

xx أن نوعية المدارس التى يعمل فيها مدرس التربية الرياضية تتمثل فـــى السلم التعليمى الآتى :

١ــ دور الحضانة ٠

٢ــ التعليم الدينى : ابتدائى أزهرى ــ اعدادى ازهرى ــ ثانوى أزهرى

٣ــ التعليم العام : مرحلة الحلقة الاولى من التعليم الاساســى مرحلة الحلقة الثانية من التعليم الأساسى ــ مرحلة الثانــوى

مرحلة الثانوى تنقسم الى :

أــ الثانوى العام (ثلاث سنوات)

ب ــ مدارس ا لبريد (ثلاث سنوات)

جـ ــ المدارس الصحية (ثلاث سنوات)

د ــ المدارس التجريبية التحضيرية (ثلاث سنوات) وتضــــم بعض التخصصات ٠

هـ ــ ثانوى فنى (ثلاث سنوات) ويضم النوعيات الاتية :

x مدارس تجارية x مدارس معمارية

x مدارس ميكانيكية x مدارس زخرفية

x مدارس زراعية x مدارس نسيجية

و ــ مدارس متقدمة فنية (خمس سنوات) وتضم النوعيات الاتية :

- × مدارس استصلاح الاراضى
- × مدارس صناعات غذائيـــة
- × مدارس النسيـــــــــج
- × المدارس المعماريـــــة
- × المدارس الصناعية الميكانيكية
- × مدارس الحديد والصلـــــب
- × مدارس البترول
- × مدارس صناعة السفـــــن
- × المدارس التجاريـــــــة

٤ ــ مـــدارس للخواص :

مدرس المتخلفين بدنيا وحركيا ــ مدارس المتخلفين عقليــــا

مدارس الصم والبكم

الفصل الثانى

مهارات التدريس فى التربية الرياضية

- مهارة التدريس العامة
- تصنيفات مهارات التدريس
- عرض بعض مهارات التدريس
- نماذج لبعض أنماط السلوك الواجب ملاحظتها على طالب التربية العملية فى مهارات التدريس أثنــــاء تدريس التربية الرياضية ٠

التدريس عملية متشعبة ، تتطلب مهارات عديدة لأداء مهامها وهـــــذه المهارات تمثل المهارات العامة لتدريس والتى يمكن تنصنيفها فيما يلى : تخطيط الدرس ــ تقديم وعرض الدرس ــ صياغة الاهداف التعليمية المحـــــدده والواضحة ــ التهيئة ــ المناقشة ــ الغلق ــ استـخدام الوسائل التعليميـــــة ــ ضبط النظام داخل الفصل ــ التواصل الانسانى ــ تنويع المثيرات ــ التعزيـز ــ صياغة وتوجية الاسئلة ــ كفاءة استخدام الوقت ــ التقويم ــ مشكلات إدارة الفصل •

والطالب فى كليات التربية الرياضية عليه أن يتدرب على تلك المهـارات المختلفة اثناء محاضرات طرق التدريس أو التربية العملية الداخلية أو اثنـــــاء التدريب الميدانى حتى يتـطور ويرتفع مستواه ويتم اعداده بدرجة عالية من الكفـاءة فى مهارات التدريس •

مهـارة التدريس العامة :

ويعرف الخراشى (١٩٨٧) مهارة التدريس العامة بأنها جميع أنـــــواع السلوك البسيط التى يقوم به المعلم داخل الفصل وتحقق الشروط التالية :

أ ــ أن يهدف القيام بها الى احداث التعلم بشكل مباشر أ و غير مباشر •

ب ــ أن يتصف قيام المعلم بها بالسهولة وا لدقة •

جـ ــ أن تمثل عوامل مشتركة بين آداء المعلمين عند تدريسهم مـــــــواد التخصص المختلفة •

د ــ أن يتحسن آداء المعلم بها بالمرور فى خبرات مناسبة •

نمو مهارات التدريس العامة :

وهو عبارة عن التحسن الناتج فى مهارات التدريس العامة من جـــــراء التدريب الميدانى على التدريس •

ومع تعدد تصنيفات مهارات التدريس فانه يمكن تصنيفها فى خمس عوامل هى :

١ ــ مرحلة ماقبل التدريس " التخطيط للدرس "
٢ ــ مرحلة تقديم التعليم " تنفيذ الدرس "
٣ ــ مرحلة التقويــــم " تقويم الدرس "
٤ ــ مجموعة المهارات الادارية

عرض بعض مهارات التدريس :

التهيئــــة :

يقصد بالتهيئة (مقدمة الدرس) كل مايقوم به معلم التربية الرياضية بقصد اعداد التلاميذ للدرس ، بحيث يكونون فى حالة جسمية وذهنية وانفعاليــــة قوامها القبول ، كما تهدف التهيئة الى تركيز انتباه التلاميذ على المادة التعليميـــــة وخلق إطار مرجعى لتنظيم الافكار والمعلومات التى سوف يتضمنها الدرس ٠

تنويع المثيرات :

يقصد بتنويع المثيــرات جميع المواقف التى يقوم بها المعلم بهدف السيطـــره على انتباه التلاميذ أثناء سير درس التربية الرياضية وذلك عن طريق التنويع فـــــى أساليب عرض الدرس ٠ والمعلم الممتــاز هو الذى يعرف الأساليب المختلفة لتنويــع المثيرات والتى تتمثل بعضها فى حركات المعلم وتنويع الاصوات التى يحدثها أو تغير الانطباعات البصرية ٠

الغلق

يشير الغلق الى الأعمال التى يقوم بها المعلم والتى تهدف الى إعطـــاء نهاية مناسبة ينتهي بهـــا عرض درس التربية الرياضية ويمكن أن ينظر إلى الغلـــق باعتباره مكملا للتهيئة (مقدمة الدرس) فإذا كانت تهيئة الدرس نشا طا قوى يبـدأ به معلم التربية الرياضية درسه فإن الغلق (الختام) نشاط أيضا يختم بــــه الدرس وينهيه بصورة مناسبة ٠

التعزيز :

المعززات وسيلة فعالة لزيادة مشاركة التلاميذ فى دروس التربية الرياضية وهـــذا ينعكس بالتالى على زيادة التعلم لدى التلاميذ.والمعلم الناجح هو الـــــذى يستطيع أن يقود تلاميذه ويتعامل معهم ولايمكن ان يتم ذلك الامن خلال معرفــة المعلم لجميع مهارات التعزيز التى تعتبر من اهم مهارات التدريس لديه ، حيـــث

يتيح له تنمية إمكانياته كإنسان وكقائد للعملية التعليمية فى نفس الوقت ولذا كـــان علـى المعلم الذى يستخدم التعزيز فى تدريس دروس التربية الرياضية ان يدرس ويعرف سلوك وخصائص التلاميذ ، وهذا بدون شك يضعه على الطريق الصحيح لكى يصبـح شخصا يستطيع أن يتعامل مع التلاميذ بكفاءة كبيرة ٠

تخطيط الدرس :

يعتبر تخطيط الدرس من المهارات الأساسية لمعلم التربية الرياضية حيـــث أن إتقان تلك المهارة يتطلب إجادة الكثير من مهارات التدريس والتى يتمثل بعضهـــا فى صياغة الأهداف ، وتحليل المحتوى ، واختيار اساليب التقويم وهناك بعض المدرسين الذين يعترضون على التقيد بخطة معينة للدرس بحجة أن ذلك يقلل من تلقائيـــة العملية التعليمية وفى نفس الوقت يحد من حرية المعلم ، كما ان البعض الاخـــر يتصور أن عملية تخطيط الدرس أمر يختص به المعلم فقط ولاينبغى أن يكون لاى فرد اخر دورا له فيها ٠

والمدرس يقوم عادة بنوعين من التخطيط التعليمى : تخطيط طويل المدى ، يتنـاول مقررا دراسيا بأكمله ، وتخطيط قصير المدى يغطى النشاط التعليمى فى درس واحد ٠

نماذج لبعض أنماط السلوك الواجب ملاحظتها على طالب التربية العمليـــة فى مهارات التدريس أثناء تدريس التربية الرياضية :

يجب ملاحظة أنماط السلوك لطلاب التربية العملية فى مهارات التدريـــس المختلفة أثناء تدريس حصص التربية الرياضية والعمل على اعدادهم فيهـــــا بدرجة عالية لكى تنمو عندهم تلك المهارات وذلك باستخدام الأساليب التكنولوجيـة الحديثة فى تعليم واعداد الطالب المعلم ٠

أولا : **أنماط السلوك الواجب ملاحظتها فى مهارة تقديم وعرض الدرس بالنسبة لطالب التربية العملية :**

١ــ يحدد الهدف من الدرس بوضوح ٠
٢ــ يذكر الهدف من تعلم المهارة
٣ــ يربط بين المهارة الجديدة و مهارة مشابهة سبق تعلمها ٠
٤ــ يقدم المهارة بطريقة تتناسب مع سن التلاميذ
٥ــ يستخدم اكثر من طريقة فى شرح وتقديم مهارات الدرس
٦ــ يأخذ أوضاع تسمح للتلاميذ بسهولة رؤيته عند عرض اجزاء الدرس
٧ــ يتدرج فى الشرح من البسيط الى المركب ٠
٨ــ يشرك المتعلمين فى اكتشاف الشروط الصحيحة للاداء
٩ــ يتجنب وقوف المتعلمين فى اوضاع صعبة عند اجزاء الدرس
١٠ــ يتجنب الفقرات الميتة اثناء العمل
١١ــ يستخدم الأدوات بطريقة مناسبة وفى مكانها المناسب
١٢ــ يراعى الفروق الفردية بين المتعلمين
١٣ــ يتدرج فى الشرح من المعلوم الى المجهول
١٤ــ يتدرج فى الشرح من السهل الى الصعب
١٥ــ يقدم المهارات التى تتناسب مع قدرات التلاميذ البدنية والمهارية
١٦٠ يراعى أن تكون انشطة الدرس وسائل مباشرة لتحقيق الهدف
١٧ــ يراعى قدرات التلاميذ فى اعطاء نموذج
١٨ــ يراعى أن يتسم الدرس بعدم الحشو
١٩٠ تحركاته بين التلاميذ مقصودة وليست عفوية
٢٠ــ يجعل التلاميذ يحسون بفائدة مايلقى عليهم وقيمته
٢١ــ يراعى تغيير اتجاهات الحركة ومداها وكيفية استغلال الفراغ والمسافات٠

ثانيا : أنماط السلوك الواجب ملاحظتها فى مهارة تنوع المثيرات بالنسبة لطالب التربية العملية :

١ــ يوزع اهتمامة على جميع التلاميذ بشكل متساوى
٢ــ يستخدم تشكيلات مناسبة تعطى للدرس شكلا جماليا
٣ــ يستخدم انشطة متعددة لتحقيق هدف محدد بقصد التشويق والاثاره
٤ــ يهتم بالمواقف الناجحة ويعمل على تشجيعها
٥ــ يستثير المنافسة فى اجادة وسرعة تعلم المهارات
٦ــ يستخدم الثواب والعقاب بشكل متوازن ٠
٧ــ يحث التلاميذ على التقويم الذاتى والمشترك
٨ــ يشجع التلاميذ بكلمات المدح والاثابة
٩ــ يجهز بيئة مشجعة وجذابة تستهوى الرغبة فى التعلم
١٠ــ يستخدم الحوافز فى حدود مستوى نضج التلميذ
١١ــ يؤكد على حرية التلميذ واعتمادة على نفسة ٠

ثالثا : أنماط السلوك الواجب ملا حظتها فى مهارة تخطيط الدرس بالنسبة لطالب التربية العملية :

١ــ يحدد الهدف من الدر س بوضوح
٢ــ يحدد وسائل التنفيذ من ادوات واجهزة بديلة
٣ــ يراعى أن الملعب معد للدرس
٤ــ يراعى أن تكون الانشطة مناسبة لحالة الجو
٥ــ يراعى أن يلتزم بتنفيذ الدرس وفقا للتحضير
٦ــ يراعى الاهتمام بمظهرة الشخصى وبنظافة التلاميذ وارتدائهم الزى المناسب
٧ــ يراعى أن يكون الدرس وسيلة مباشرة لتحقيق الهدف
٨ــ يراعى أن كل محتويات الدرس تتركز حول تحقيق الهدف ٠
٩ــ يراعى ترتيب محتويات الدرس بشكل منطقى
١٠ــ يراعى قدرات التلاميذ لتحقيق أهداف الدرس ٠
١١ــ يراعى أن تتناسب الاهداف مع المرحلة السنية وتبدو سلسلة مترابطة ٠

الفصل الثالث

الأساليب التكنولوجية الحديثة في برامـــج إعداد طلاب ومعلمي التربية الرياضية

- تدريـــس الفريـــق
- التدريـــس المصغـــــر

الأساليب التكنولوجية الحديثة فى برامج اعداد طلاب معلمى التربية الرياضيــــة

يعتبر المعلم حجر الزاوية فى العملية التعليمية ، وعملية اعدادة وتاهيلة لمهنة التدريس تعد من الأمور ذات الأهمية القصوى فى الكليات المتخصصة لتخريج المدرسين القائمين على عمليات التدريس بنوعيات التعليم المختلفة •

والتربية العملية تعتبر العمود الفقرى فى برامج اعداد المعلم وتأهيلــــة بكليات التربية الرياضية باعتبارها البوتقة التى تنصهر فيها المعارف النظرية التـــى اكتسبها طلاب تلك الكليات من خلال الدراسة النظرية مع واقعيات مهنة التدريــس فى المدارس ومن ثم فالتربية العملية تعد اكثر الجوانب أ همية فى مجال التمهيــن للتدريس واقدرها على مساعدة هؤ لاء الطلاب على الانتقال من النظرية الى التطبيق

وتتعددأهداف التربية العملية ، ولكن من أبرز اهدافها تدريب الطـــلاب المعلمين على مهارات التدريس ، وتمشيا مع متطلبات العصر والتقدم الحضارى فقــد أضاف التطور العلمى الكثير من الأساليب الجديدة التى يمكن الاستفادة منها فـــى تهيئة المجالات المختلفة للطلاب المعلمين حتى يتم اعدادهم بدرجة عالية مــــن الكفاء ة فى مهارات التدريس •

التدريس بطريقة الفريــق :

يعد التدريس بطريقة الفريق أحد الاساليب التكنولوجية التى اسهمت بنصيب وافر فى عملية اعداد المعلم وتدريبة على اكتساب المهارات التدريسية كما انها تعمـــل على زيادة خبرة المعلمين اثناء الخدمة ، حيث أن اشتراك المدرس الجديد فـــى فريق التدريس يثرى خبرته وبزيدة ثقة بنفسة •

والافتراض الاساسى الذى تقوم علية فكرة التدريس بطريقة الفريق أن التدريس الــذى يقوم به عادة المدرس وحدة تكون نتائجة محدودة ، بينما العمل الجماعى فكـــر أو تطبيقا ــ يمكن أن يكون له نتائج اكثر عمقا وشمولا ، بمعنى أنه لو أحســـن

إستثمار جوانب القوة فى المدرس ، ولو نسقت جهود المدرسين بصورة تمكـــــن كل مدرس من اعطاء أحسن ماعنده لأدى ذلك الى تحسين العملية التعليميـــــة والى تطويرها •

ويشير وارويك Warwick (١٩٧٢) أن استخدام أسلوب تدريـــس الفريق فى اعداد طلبة التربية العملية الميدانية يبنى على أساس انتظام الطلبـــة المعلمين فى صورة مجموعة عمل مكونة من اربعة أو خمسة طلبة يشتركون معــــا فى التخطيط لدرس واحد وتنفيذه وتقويم أدائهم فيه وذلك بمعارفة مشرف التربيـــة العملية ، ويوضح تشارلز أ• بيوتشر أن مهنة التربية الرياضية تعتمد اساسا علـــى المام معلميها بمجموعة متنوعة من المهارات التدريسية الضرورية لقيامهم بمهنـــة التدريس بصورة فعالة •

برنامج تدريس الفريق فى التربية الرياضية

يقوم المشرف على التربية العملية بتصوير درس كامل يشتمل على كـــل اجزاء درس التربية الرياضية لكل طالب معلم ، ثم يقوم المشرف على التربيـــة العملية بتشكيل مجموعات عمل (الفريق) مكونة من كل خمسة من الطلبـــة المعلمين من أجل الاشتراك معا فى التحضير والتخطيط لدرس واحد وتنفيـــذه على أن يقوم كل طالب بتنفيذ جزء وا حد فقط من أجزاء الدرس الآتية "الاحمـــاء ــ الاعداد البدنى ــ الرياضة الاساسية ــ الالعاب ــ الختام" وتدريسة وهكـــذا حتى يمر أعضاء الفريق كله على اجزاء الدرس وتدريسه ، مع مراعاة أن يستغـــرق تدريس الطالب المعلم (أحد افراد الفريق) كجزء من الدرس لمدة اسبوع وا حـــد فقط على أن يأخذ جزء آخر من الدرس فى الاسبوع الثانى ، وذلك لمرور الطلبـــة المعلمين (الفريق) على أجزاء الدرس كلة " الدرس المطور لمدة شهر ونصـــف بعد انتهاء مجموعة العمل (الفريق) من التدريس يقوم المشرف بالاجتمـــاع باعضاء الفريق ، وعمل حلقات مناقشة بعد كل تدريس حصة تربية رياضية ،ونقـــد كل واحد منهم فى الجزء الخاص به أمام زملائه مع توجية الملاحظات الخاصـــة بكيفية التقدم بالمهارات التدريسية •

يقوم المشرف بعرض مجموعة من دروس التربية الرياضية النموذجية علـــــى الطلبة المعلمين طول فترة سير برنامج تدريس الفريق ·
وبعد انتهاء فترة البرنامج يقوم المشرف بتصوير درس كامل للتربية الرياضية يشتمـل على كل الاجزاء لكل طالب معلم من افراد الفريق ومعرفة مدى التقدم الذى حصل فى المهارات التدريسيـة ·

التدريـــس المصغـــر

يعد أحد الاساليب التكنولوجية التى دخلت بنصيب وافر فى عملية اعـــداد المعلم سواء قبل الخدمة أو بعدها ·
والتدريس المصغر تقنية للتدريب على اكتساب المهارات ، واسلوب للتدريـــــب على مهارات التدريس بصفة خاصة ، ويهتم بعملية التدريب على اكتساب المهـــارات الادائية ، ولذلك فان تطبيقه فى الميدان التربوى اتجة الى تدريب المعلم علـــى مهارات مهنة التدريس حيث أن الالمام بمهارات التدريس يؤدى الى خلق معلـــم جيد ، وبالتالى الى تدريس جيد ، وتحديد هذه المهارات والتحكم فى تقديمهـــا وممارستها يتيح الفرصة لبناء معلم المستقبل وتحسين عملية التدريس ·

فلسفة التدريس المصغر تبنى على أن المتدرب يعطى له مهارة واحـــدة فقط ليتدرب عليها ويطورها اثناء ووقت التدريب المصغر ، فالمتدرب فى هـــذه الحالة يدرس وفى اعتبارة " كيف يدرس " ويكون منشغلا بالنجاح فى اتقـــان المهارة لافى نجاح الدرس كما فى حالة التدريس الحقيقى ، ولذلك فالتدريس المصغر لايقدم الخبرة فقط لمدرس عديم الخبرة ولكنه يقدم الخبرة ووسائل صقل المهارات اللازمة لهذة الخبرة ·

والتدريب باستخدام التدريس المصغر لايغنى عن التدريب الميدانـــى فالتدريب المصغر يركز على التدريب على المهارة التدريسية على حدة بينما يركـــز التدريب الميدانى على التدريب على مهنة التدريس ككل ·

ويسهم التدريس المصغر للطالب المعلم فى الفهم الجيد والإلمام بالنواحى العملية الواجب مراعاتها مما يساعده على التخلص من الأخطاء الشائعة بالاضافة الى كسب الثقة بالنفس وبالقدرات الشخصية ، ويساعد الطالب المعلم على تحليل جوانب أدائه ومقارنتها بالاداء النموذجى مما يؤدى الى تعديل سلوكه واكتسابه المهارات المختلفة •

والفائدة الحقيقية للتدريس المصغر يظهر أثرها بعد التدريب لمدة بسيطة لاتتعدى بضعة أسابيع وبعدها تدخل عوامل اخرى قد تؤدى إلى تعزيز المهارة التدريسية أو إضعافها مثل المادة الدراسية وشخصية المدرس بالاضافة الى الشعور بالملل الذى قد يظهر عند تكرار الدروس وتزويد ماسبق القيام به •

التدريس المصغر والتربية الرياضية :

يستخدم التدريس المصغر لاعداد طلاب التربية العملية فى كليات التربية الرياضية وذلك لتدريبهم على مهارات التدريس التى يستخدمونها اثناء عملهم كما يمكن استخدامه فى مراحل مختلفة من برامج الاعداد والنمو المهنى للمعلمين سواء قبل الخدمة أو بعدها ، أى ان التدريب على المهارات التدريسية احد المهام الرئيسية للتدريس المصغر فى اعداد الطلاب المعلمين قبل الممارسة الفعلية •

محددات التدريس المصغر :

التدريس المصغر عبارة عن موقف تدريبى حقيقى صغرت جميع عناصره ويعطى الفرصة للمتدرب لكى يمارس التدريس ، وتظهر محدداته فيما يلى :

- يختار المتدرب مهارة واحدة فقط
- تحديد الهدف بدقة ويكون قابلا للقياس
- يطبق على تلاميذ المدارس ويكونون متجانسين فى المستوى
- يزيد عدد التلاميذ فية عن ١٥ طالبا
- لايزيد زمن التدريس فيه عن ١٠ دقائق •

التغذية الرجعية فى التدريس المصغر :

تتمثل التغذية الرجعية المستخدمة فى التدريس المصغر فيما يلى :
جداول الملاحظات ــ شريط التسجيل الصوتى ــ شروط التسجيل التليفزيـــونى
التغذية الرجعية الشفهية ٠

معالم التدريـــس المصغر :

تتمثل معالم التدريس المصغر فيما يلى :

١ــ تقديم عنصر تعليمى مصغر
٢ــ مهارات التدريس
٣ــ التغذية الرجعية
٤ــ اطار للمارسة فى أمان " الممارسة بحرية دون خوف من النتائج) ٠

برنامج تدريس مصغر فى التربية الرياضية :

يمكن أن تكو ن استراتيجية سير البرنامج فى التدريس المصغر على النحـــو التالى :

١ــ تحديد الهدف التعليمى ثم صياغة هذا الهدف سلوكيا حتى يكون قابلا للتنفيذ
٢ــ تحديد المهارة المطلوبة على ان تتمثل فيها مهارة واحدة فقط " مثال : مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات "
٣ــ توضيح الأعمال " الادوار " بالنسبة للطالب المعلم والمشرف ٠
٤ــ يقوم المشرف بتوفير أدوات لتسجيل المهارة التى سيؤديها المتدرب " دور المشرف "
٥ــ يقوم الطالب المعلم بأعداد خطة الدرس فى صورة نموذج صغير ويقوم المشرف بمناقشة الطا لب فى الخطة قبل التدريس " جلسه الخطة "
٦ــ يقوم الطالب المعلم بالتدريس لمجموعة صغيرة من التلاميذ " موقف التديس"
٧ــ يقوم زملاء الطالب المعلم بتسجيل ملاحظات عن موقف تدريس الطالب أو تسجيل هذا الموقف من خلال جهاز التسجيل " تسجيل التغذيـــــة الرجعية "

٨ـ عقب انتهاء الطالب المعلم من التدريس يتم عرض تسجيلات التغذية الرجعية ويتم معها بعض المناقشات " جلسة النقد "

٩ـ في ضوء جلسة النقد وملاحظات المشرف يعيد الطالب المعلم بناء خطـــة الدرس نفسة من جديد أو يخطط لدرس أخر " اعادة الخطة "

١٠ـ بعد جلسه اعادة الخطة تتم جلسة اخرى يتم فيها اعادة التغذية الرجعيـة للمرة الثانية " جلسه اعادة التغذية الرجعية "

١١ـ يمكن اعادة ماسبق وتكرا را هذه الدورة حتى يصل الطالب المعلم الى المستوى الكافى من اكتساب المهارة " اعادة الدورة " •

الفصل الرابع

الوسائل التعليمية فى التربية الرياضية

- مفهوم الوسائل التعليمية.
- أهمية الوسائل التعليمية فى عملية التعلم.
- تصنيفات الوسائل التعليمية.
- القواعد العامة لاستخدام الوسائل التعليمية.
- اهمية الوسائل التعليمية فى التعلم الحركى.
- الوسائل التعليمية المستخدمة فى درس التربية الرياضية.
- أهمية استخدام درس التربية الرياضية للوسائل التعليمية فى درس التربية الرياضية ٠
- كيفية حصول مدرس التربية الرياضية على الوسائل التعليمية.
- متى وأين يستخدم مدرس التربية الرياضية الوسائل التعليمية ٠

الوسائل التعليميــــة

لم تعدمهمة المدرس قاصرة على الشرح والإلقاء واتباع الاساليب التقليديــة في التدريس بل اصبحت مسئوليته الاولى هي رسم مخطط لاستراتيجية الــدرس تعمل فية طرق التدريس والوسائل التعليمية لتحقيق اهداف محددة ٠

وتعتبر الوسائل التعليمية من العناصر الاساسية في التعليم ، ففــى وقتنا الحاضر تهدف طرق التعليم الحديثة الى استغلال جميع حواس الفرد فــى التعلم وذلك باستخدام الوسائل التعليمية المختلفة التي تخاطب اكثر من حاســة واحدة ، فالوسائل التعليمية تقوم في اساسها على اشتراك اكثر من حاسة في تكويـن التصور الذهني والمدركات والمفاهيم بصورة أفضل لدى المتعلم عن الاسلــوب التقليدي القائم على الالفاظ في توصيل المعاني ٠

مفهوم الوسائل التعليمية :

لقد مر مدلول الوسائل التعليمية بتطورات مختلفة ومتداخلة أدت الــى تغيير المصطلح الذي يدل عليها مرة تلو الاخرى ، فعرفت أول الأمر باســم الوسائل المعينه ثم الوسائل السمعية البصرية ثم وسائل الايضاح كما انهــا ارتبطت بالمدرس لمجرد توضيح مايصعب على الشرح النظرى توضيحة فقط ولانغالـى اذا قلنا أن أهمية الوسائل التعليمية لاتكمن في الوسائل بحد ذاتها ولكن فيمــا تحققه هذه الوسائل من أهداف سلوكية محددة ضمن نظام متكامل يضعة المدرس ، ولتحقيق اهداف الدرس يأخذ في الاعتبار معايير اختيار الوسيلة أو انتاجها وطــرق استخدامها ومواصفات المكان الذى تستخدم فية ونواتج البحوث العلمية وغير ذلــك من العوامل التي تؤثر في تحقيق اهداف الدرس ولذا فإن الوسائل التعليميــة تعتبر عنصرا من عناصر نظام شامل لتحقيق أهداف الدرس وحل المشكلات ٠

ويتفق الكثير من العلماء على تعريف الوسائل التعليمية بانهـا الادوات والآلات والمعدات التي يستخدمها المعلم لنقل محتوى الدرس إلى مجموعــة من المتعلمين سواء داخل الفصل أو خارجة بقصد تحسين ورفع درجة كفــاءة

العملية التعليمية وبلوغ الاهداف التعليمية فى أقل وقت وجهد ممكـــــن دون الاستناد الى الألفاظ وحدها •

أهمية الوسائل التعليمية فى عملية التعلم :

أصبحت الوسائل التعليمية فى الوقت الحاضر ضرورة من ضرورات المدرسة الحديثة واصبح الاهتمام بها مظهرا من مظاهر العناية بالعملية التعليميـة فـــى المدارس بالدول المتقدمة ، وكذا فى الدول النامية ، وانه على المدى البعيـــد سنجد أن البلاد النامية يمكن أن تستفيد من امكانيات البلاد المتقدمة لاستخدامها التكنولوجيا فى التعليم ، ويمكن للوسائل التعليمية أن تؤدى الى استثـــارة اهتمام التلميذ واشباع حاجته للتعلم ، كما انها تزيد من انتباهة وتجعـــل المادة اكثر تأثيرا فية ، وتشجع الوسائل النشاط الذاتى لدى المتعلم لما لها مـــن خاصية اثارة الحماس فى الافراد لكى ينشطوا ويقوموا بما تدعو الية الوسيلة التعليمية

ويمكن عن طريق الوسائل تنويع اساليب التعزيز التى تؤدى إلى تثبيت الاستجابات الصحيحة وتاكيد التعلم ، ولعل أوضح مثال لذلك من الوسائـــل التكنولوجية الحديثة هو استخدام التعليم البرنامجى حيث يعرف التلميذ مباشـرة الخطأ أو الصواب فى اجابته فور ابدائها فيتم تعزيز الاجابة السليمة ويستمر فـــى تعلمة " تغذية رجعية سريعة " •

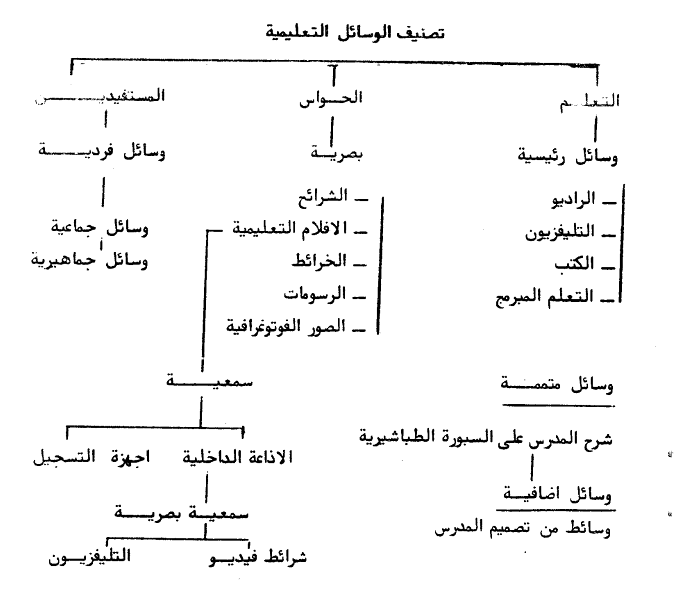
والوسائل التعليمية تقدم للمتعلمين خبرات حية وقوية التأثير كما تمـــد الفرد بمصدر للارشادات أو الرموز التى تؤدى إلى زيادة بقاء اثر مايتعلمـــه وتجعل التعلم حيا ومحسوسا ، وبدلا من أن ينقل المعلم المعلومـــات إلـــى المتعلمين عن طريق حاسة واحدة وهو حاسة السمع فإنه يستطيع بواسطـــة الوسائل التعليمية أن يشرك فى الدرس اكثر من حاسة واحدة من حواس الافـراد ويتيح هذا للمتعلمين مجالا أوسع للملاحظة والتفكير ، والفهم والاكتشـــاف وترسيخ المعلومات فى أذهانهم •

تصنيفات الوسائل التعليمية :

إتفق الكثير من الخبراء على تصنيف الوسائل التعليمية وفقا لمخاطبتها للحواس إلى وسائل بصرية ووسائل سمعية ووسائل بصرية سمعية ومن أمثلة تلك الوسائل مايلى :

لصور الفوتوغرافية ـ الصور المتحركة الصامتة ـ صور الافلام والشرائح ـ الرسوم التوضيحية ـ الرسوم البيانية ـ الرسوم المتحركة ـ العينات ـ النماذج ـ الخرائط-التمثيليات ـ المعارض ـ المتاحف ـ مجلة الحائط ـ التليفزيون ـ السبورة الطباشيرية ـ السينما ـ الفانوس ـ السحرى ـ الكمبيوتر ـ النماذج اللوحات الوبرية ـ الراديو ـ الاسطوانات ـ الاذاعة المدرسية ـ التعليم المبرمج ٠

كما يمكن تصنيف الوسائل التعليمية من حيث :



القواعد العامة لاستخدام الوسائل التعليمية :

تشمل القواعد العامة لاستخدام الوسائل التعليمية للحصول على الاثـــر المطلوب منها فى عملية التعلم مايلى :

١ ـ تحديد الهدف من استخدام الوسيلة
٢ ـ الابتعاد عن الشكلية فى الاستخدام
٣ ـ تعرف المدرس على مضمون الوسيلة ومحتواها جيدا قبل بدء الدرس
٤ ـ ارتباط الوسيلة بالمنهج والتكامل معه •
٥ ـ استخدام الوسيلة فى المكان والزمان المناسبين •
٦ ـ ملاءمة الوسيلة لأعمار التلاميذ وخبراتهم •
٧ ـ عدم تشجيع كتابة المذكرات خلال العرض للتفرغ لمشاهدة الوسيلة •
٨ ـ ابعاد مايشتت انتباه التلميذ •
٩ ـ تكرار الاجزاء الهامة فى الدرس •
١٠ ـ اجراء مناقشات بعد مشاهدة الوسيلة •
١١ ـ تقويم الوسيلة من خلال المدرس والتلاميذ •

أهمية الوسائل التعليمية فى التعلم الحركى :

إن التحليل العلمى لمجال التربية البدنية والرياضية يثبت اليوم بمـــا لايدع مجالا للشك أن هناك تطورا كبيرا قد حدث فى مجالات التعلم الحركـــى والتدريب الرياضى •

وتستخدم الوسائل التعليمية بشكل كبير فى تعلم المهارات الحركية حيث تعتبر :

- طريقة من طرق التعلم بالاضافة الى كونها عاملا حيويا لزيادة فاعليـــة التعلم •
- فعالة فى استثارة وبعث النشاط والحيوية فى المتعلم فهى من الاساليـــب التى تعمل على زيادة الدافعية نحو ممارسة النشاط الحركى وتحسينـــه واتقانه بحسن استخدام الوسائل البصرية والسمعية •
- وسيلة للتحليل الحركى للمهارة وا كتشاف الاخطاء التى يصعب اكتشافهـا عن طريق الملاحظة العادية والتحليل الذاتى •
- وسيلة لمقارنة الحركات الفردية للمارس بحركات الابطال المتخصصيـــن

فى نفس المهارة ٠

- وسيلة يتم من خلالها إصلاح الأخطاء الحركية وإظهار الخطأ والصواب فى المهارات الحركية بواسطة استخدام الأفلام والصور والرسوم باستمرار ٠
- وسيلة تحقق من خلالها مبدأ تكافوء الفرص لجميع التلاميذ ٠
- وسيلة يتم من خلالها أداء المهارة المعروضة بصورة موحدة للجميع وبالتالى تمكن من حسن تقييم مدى استيعاب المتعلمين لتلك المهارة الحركية بدلا من أن تعرض باكثر من نموذج بشرى يتفاوت فية طريقة الاداء ٠
- وسيلة فى عملية التعلم الحركى توءدى الى بناء وتطور التصور الحركى عند الفرد المتعلم ، فمن خلال عمليات العرض ثم استخدام عائد المعلومات (التغذية الرجعية) يمكن التأثير الايجابى فى بناء وتطوير التصور الحركى ، وتحسين مواصفات الاداء ، كذلك التأثير فى سرعة التعلم ٠

وتشترك الوسائل التعليمية فى مجموعة من الصفات ومن هذه الصفات أنها :

- تتمتع بدرجة عالية من اهتمام التلاميذ
- تقدم الخبرة التى تحفز النشاط الذاتى من جانب التلاميذ
- تساعد على استمرارية التفكير ٠
- تعمل على التقليل من العيوب اللفظية ٠
- تقابل مابين التلاميذ من فروق فردية سواء فى الاهتمامات أو القدرات ٠
- تساعد على اثراء التفاعل والاحتكاك بين التلاميذ بعضهم البعض ٠
- يمكن أن تسهم فى اكساب التلاميذ مهارات التفكير العلمى السليم ٠

والى جانب هذه الصفات المشتركة فانه يمكن استنتاج مدى اسهام الوسائل التعليمية المتعددة فى تنمية الجانب الانفعالى لدى المتعلمين ، اذ تعمل على تنمية ميولهم التعليمية ، أو تعديلها فى الاتجاه المرغوب فيه ، كما تعمل على تكوين اتجاهات مناسبة نحو بعض الاشياء ، وتصحيح الاتجاهات الخاطئة التى قد تكون لديهم ٠

تقسيم الوسائل التعليمية المستخدمة فى درس التربية الرياضية :

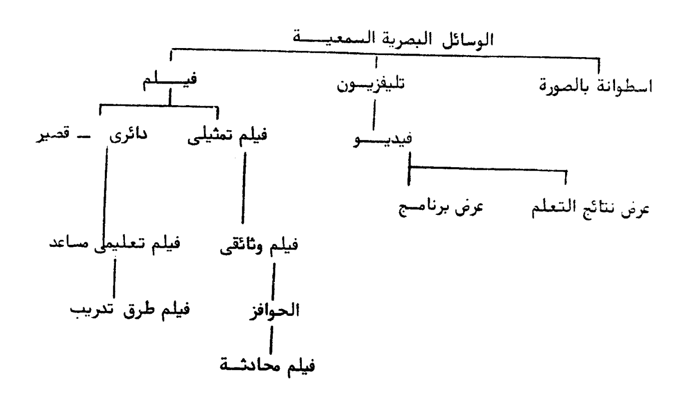
تناول محمد عثمان (١٩٨٧) ، تقسيم الوسائل التعليمية المستخدمة فى درس التربية الرياضية الى ثلاث انواع :

١ـ الوسائل الثابتة : وهى الصور ، الرسوم ، الشرائح ...

٢ـ الوسائل المتحركة : وهى الفيلم التعليمى ، الفيلم الدائرى

٣ـ الوسائل المختلفة (ثابته متحركة) : كتاب الصور المتحركة ، الصور المسلسلة .

كما يوضح جروسينج Grossing (١٩٨١) الوسائل البصرية والسمعية فى درس التربية الرياضية فى الشكل التالى :



ويرى جروسينج أن لكل من هذه الوسائل نقاط قوة ونقاط ضعف يجب أن تؤخذ فى الاعتبار أثناء الاستخدام ، كذلك عند الاختيار ، كما يجب أن تؤخذ النقاط التالية فى الاعتبار عند أختيار الوسيلة المستخدمة :

١ـ الهدف من التعلم .

٢ـ اختلاف المحتـوى

٣ـ قدرة الفرد المتعلم على التعامل مع هذه الوسائل .

٤ـ العمر بالنسبة للفرد المتعلم ٠
٥ـ المرحلة الحركية التى وصل اليها المتعلم (الخبرة الحركية)

أهمية استخدام مدرس التربية الرياضية للوسائل التعليمية فى درس التربية الريا ضية

١ـ تيسير عملية التعلم للمدرس حيث يكون شكل الاداء اكثر ايضاحا للتلاميذ
٢ـ تمثل عامل التشويق للتلاميذ حيث يكون ذلك مفيدا فى ايجاد الدافعيـــة لانجاز ماهو مطلوب منهم بحماس وهذا فى حد ذاته يعتبر شرطا مـــن شروط التعلم ٠
٣ـ تساعد التلاميذ على التذكر الحركى
٤ـ لها تاثير ايجابى وفعال فى زمن العملية التلعيمة (سرعة التعلم)
٥ـ تراعى الفورق الفردية بين التلاميذ
٦ـ تساعد فى اكساب التلاميذ مهارات التفكير العلمى السليم ٠

كيفية حصول مدرس التربية الرياضية على الوسائل التعليمية :

يمكن لمدرس التربية الرياضية الحصول على الوسائل التعليمية من خلال :

١ـ التعاون مع مدرسى التربية ا لفنية على تصنيع بعض الوسائل التعليميـة التى تخدم المهارات الحركية فى الدرس ٠
٢ـ التعاون مع اقسام الوسائل التعليمية بمديريات وادارات التربية والتعليـــم فى تصنيع بعض الوسائل السمعية الخاصة بالدرس ٠
٣ـ تشجيع التلاميذ على تصنيع بعض الوسائل التعليمية التى تخـــــدم المهارات الحركية فى درس التربية الرياضية ٠
٤ـ التعاون مع اقسام الوسائل الععليمية فى كليات التربية فى امتداد مدرســى التربية الرياضية ببعض الاجهزة التليفزيون ٠٠ الفيديو " التى تخـــــدم المجال الرياضى بالمدرسة ٠
٥ـ التعاون مع المدارس الصناعية الفنية فى تصنيع بعض الوسائل التعليميـــة التى تخدم التربية الرياضية المدرسية ٠

متى وأين يستخدم مدرس التربية الرياضية الوسائل التعليمية ؟

للاجابة على هذا السؤال يمكن وضعها فى بعض تلك الاجابات :

×× عند تدريس حصص التربية الرياضية (قبل بداية الحصة أو فى اثنـــــاء تدريس المهارة المطلوبة) ٠

×× عند الحصص الاحتياطية لمدرس ا لتربية الرياضية (داخل الفصل) (يتم اثناء ذلك عرض بعض الافلام التعليمية للمهارات المختلفـة مـــن خلال بعض الوسائل التعليمية) ٠

×× قبل بداية اليوم الدراسى ، وذلك من (خلال عرض بعض المهارات الحركية من خلال اجهزة الفيديو والتليفزيون فى صلات المدرسة أو فى خـــلال بعض الفصول) ٠

×× أثناء طابو ر الصباح (يمكن للمدرس عرض بعض الافلام التعليمية للمهارات المختلفة اثناء طابو ر الصباح لتلاميذ المدرسة) ٠

×× أثناء الفسحة (ويمكن أن يستغل المدرس الفسحة فى عرض بعـــض النماذج للمهارات المختلفة من خلال وسائل تعليمية مختلفة) ٠

×× بعد انتهاء اليوم الدراسى (يمكن للمدرس عرض بعض الافلام التعليميـــة للمهارات الرياضية المختلفة) ٠

×× أثناء المعسكرات التى تقام فى مدرسة أو خارج المدرسة (يمكن أن يستغل المدرس تلك المعسكرات فى عرض مايتعلق بالمهارات الحركية من خـــلال الوسائل التعليمية المختلفة) ٠

الباب الثالث

استراتيجيات درس التربية الرياضية

الفصل الأول

التطور التاريخي لشكل ومحتوى درس التربية الرياضية في مصر
من عام ١٩٢٦ وحتى الوقت الحاضـــر

- شكل ومحتوى الدرس في عام ١٩٢٦
- شكل ومحتوى الدرس في عام ١٩٣٣
- شكل ومحتوى الدرس في بداية عام ١٩٥٠ وحتى الوقت الحالي ٠

التطور التاريخى لشكل ومحتوى درس التربية الرياضية فى مصر من عام ١٩٢٦ وحتى الوقت الحاضـــر

* **شكل الدرس فى عام ١٩٢٦**

كان شكل درس التربية الرياضية فى تلك الفترة يتمثل فى الشكل التالى:

نوع الحركة	الوضع الأصلى	التمريـــــــــن
النظام		– وقوف الفرقة فى صف بحسب الطول فى جهة من الملعب ثم الجرى الى جهة ثم العودة الى المكان الأصلى بحسب الترتيب السابق . – وقوف الفرقة فى صفين بحسب الطول فى جهة من الملعب ثم الجرى الى الجهة الأخرى ثم العودة الى الصفين . – وقفة الراحة – الاعتدال – السلام – مسافة كاملة من الامام الى الخلف تـ نفس اختيارى .
تمهيدية	– اعتدال – اعتدال	– الوثب أعلى " فى مكانك " ، ثم الدوران يمينا ويسارا بالوثب . – الجلوس (قرفصاء) ثم القيام بسرعة مع الوثب أعلى ورفع الذراعين أعلى
أساسية	– الوسط ثابت – رفع الذراعين اعلى . – اعتدال	– الوثب عرضا مع رفع الذراعين جانبا (تقليد حركة الطيور) – ثنى الجذع أماما وتحت (تقليد حركة المداد) والجرى فى مكانك والوقوف على رجل واحدة مع مسك ساق الرجل الأخرى عند سماع الأمر

نوع الحركة	الوضع الأصلى	التمريـــــــن
المشى		المشى المعتاد خطوات ــ ثم المشى على المشطيــن خطوات ــ ثم المشى المعتاد ثم المشى على هيئـــة نظار سكة حديد على الأمشاط ٠
اللعب		لعبة منتظمة ٠
ختامية	ــ راحة ــ اعتدال	ــ تنفس اختيارى ــ دوران يمينا ــ السلام ــ الانصراف
تمهيدية	اليدان على الصدر فتح القدميــن وسط ثابت	ــ التنفس ــ وسط ثابت ثم سند الرقبة بالتبادل ــ الطعن خارجا
الجذع	ثنى الذراعين فتح القدمين بالتبادل مع مد الذراعين أعلى	ــ ميل الجذع خلفا ثم اماما ــ ثنى الجذع اماما وتحت
الذراع	ثنى الذراعين أعلى ٠	ــ مد الذراعين جانبا واماما وتحت مع مكانـــك سر
التوازن	ثنى الذراعين على الصدر	ــ رفع العقبين وقذف الذراعين وثنى الركبتين

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمريـــــن
الكتف	رفع الذراعين اماما على الصدر	ـ ـ قذف الذراعين اماما وجانبا مع وضع القدم أمامـاً
البطن	القعود مع وضع اليدين على الأرض	ـ الرقود والارتكاز على الذراعين وقذف الرجلين خلفا .
الجنب	فتح الرجلين مع مد الذراعين جانبا	ـ لف الجذع
المشى		ـ المشى المعتاد ـ الجرى ـ السير حجلا بالتبادل مع رفع الساق خلفا
الوثب		ـ الوثب الى أعلى مرتين مع رفع الذراعين أعلى
اللعب		ـ لعبة منتظمة
ختامية	اعتدال	ـ التنفس ـ الدوران ـ السلام ـ الانصراف

وكان درس التربية الرياضية فى عام ١٩٢٦ يحتوى على مايلى :

١ـ حركات للنظام : والغرض منها تعويد التلاميذ على النظام

٢ـ حركات تمهيدية : والغرض من الحركات التمهيدية هو الاحماء

٣ـ حركات أساسية : وكانت تؤدى على شكل تمرينات تحرك جميـــع اجزاء الجسم " الجذع ـ الذراع ـ الكتف ـ البطن ـ الجنب "

٤ـ حركات المشى أو الجرى أو الوثب : والغرض منها تعليم المشى المعتاد والجرى ٠

٥ـ اللعب : ويتم فى جزء اللعب تعليم لعبة منتظمة ٠

٦ـ حركات ختامية : وكانت تتضمن تمرينات للتنفس وبعض حركات الدوران وآداء التحية (السلام) ثم يعقب ذلك الانصراف ٠

× شكل الدرس فى سنة ١٩٣٣

كان شكل درس التربية الرياضية فى تلك الفترة يتمثل فى الشكل التالى

الحركة	وقفة البدء	التمرين	النداء: التنبية	النداء: الحكم
حركات النظام	اعتدال	**حركات افتتاحية :** ـ وقوف الفرقة فى صف واحد يحسب الطول فى جهة من الملعب ثم الجرى الى جهة أخرى معينة ثم العودة الى المكان الأصلى بحسب الترتيب السابق ، يحسن تعيين دليل ٠ ـ وقوف الفرقة فى صفين بحسب الطول ويعاد ماسبق	فرقة مكانك	جرى عد
حركات الرجلين (سهله)	اعتدال	المشى أول الملعب إلى آخرة مشيا معتادا ثم يعاد الى المكان الأصلى	للامام فرقة لأول الملعب فرقه	سر قف عد قف

الحركـة	وقفـة البدء	التمريـــــن	النــداء التنبية	الحكـم
حركات الذراعين	اعتدال	ثنى الذراعين ومدهما جانباً	ثنـى الذراعين مد ،، فرقة	ثنـى مـد ،، اعتدال
حركات الجذع		تمرين نشر الخشب (البخار)	حركات البخار فرقة	ابتدائى اعتدال
حركات الرجلين	اعتدال	لعبـة الرعـد	لعبة الرعد فرقة	ابتدائى اعتدال
حركات الكتف	اعتدال	**حركات اساسية :** ثنى الذراعين ومدهما ببطء (دفعة أو دفعتين)	ثنـى الذراعين الذراعين، الذراعين فرقـة	ثنـى أعلى مد ثنى، اعتدل
حركات التوازن	الوسط الثابت	المشى على خط مستقيم	اماما فرقة فرقه	سـر قف اعتدال

الحركة	وقفة البدء	التمريـــــن	النـــداء التنبية الحكم
حركات الجنب	الفرقة مــن صفين	يجرى كل فرد من كل صنف بين افرادة ويثنى يمكنا ويسارا ثم يعود لمكانه فى حالة اعتدال	فرقة جــرى
حركات البطن	الفرقة من صفين (قرفصاء)	تخطو الفرقة خطوة ا لأرنب	القرفصاء استعد خطــوة ســـر الأرنب فرقــة قـــف
لعبة ترويحية		لعبة ترويحية حسب سن التلاميذ وملائمة المكان	
حركات الرجلين	الفرقة مــن صفين	حركات ختامية : المشى للامام من صفين	فرقــة ســر امامـا فرقــة قف
حركات التنفس	اليدان عـلى الفخذين	(يحسن أن يكون الشهيق والزفير بكل حرية)	فرقــة شهيق فرقة زفير فرقة اعتدال
الانصراف		يخطو كل صف خطوة للخارج ثم يؤدى التلاميذ حركـــــات السلام ثم ينصرفون بالامر	الصفين خطوة للخارج ســر فرقة سلام تعظيم فرقة اعتدال فرقة انصراف

وكان الدرس فى سنة ١٩٣٣ يحتوى على مايلى :

١ــ حركات افتتاحية وتشمل على مايلى :

حركات للنظام ــ حركات للرجلين والذراعين والجذع ولعبة صغيرة ، وكان الغرض من الحركات الافتتاحية تعويد التلاميذ على النظام كذلك تحريك جميع أجزاء الجسم بغرض الاحماء ٠

٢ــ حركات اساسية وتشمل على مايلى :

ــ حركات للكتف والتوازن والجنب والبطن وكانت تلك الحركات تؤدى على هيئة تمرينات الغرض منها تقوية عضلات الجسم ٠

ــ كذلك كان يؤدى فى ذلك الجزء لعبة ترويحية أو يتم تعليم التلاميذ لعبة منتظمة أو جرى أو مشى أو وثب ٠

٣ــ حركات ختامية وتشمل على مايلى :

حركات الانصراف : ويتعلم فيها التلاميذ حركات للرجلين ، وكان الغرض منها تعليم بعض حركات الدوران ــ حركات التنفس ــ حركات لاداء السلام ٠

× شكل الدرس فى بداية عام ١٩٥٠ وحتى الوقت الحالى :

مر شكل درس التربية الرياضية فى تلك الفترة بثلاث مراحل هى :

شكل الدرس فى المرحلة الاولى :

الدرس رقم :	التاريخ :
السنة الدراسية :	مدة الدرس :
الغرض الخاص من الدرس :	الغرض العام من الدرس :

الصفحة المواجهة | الصفحة الاولى

نوع النشاط	المدة	النشاط	الادوات	الطريقة	تفصيل التدريبات والالعاب
ادارى	٥ ق	خلع الملابس واخذ الغياب	كراسة الغياب	توضح طريقة أخذ الغياب	
المقدمة	٥ ق	لعبة صغيرة	ـــ	يقف التلاميذ فى شكل (مربع ناقص ضلع أو نصف دائرة ويقوم المدرس بشرح اللعبة)	يتم شرح اللعبة الصغيرة مع رسم تلك اللعبة
تمرينات	١٠ ق	للرجلين تمرين جذع : تمرين للجذع منكبين : تمرين للمنكبين قوة : تمرين قوة		يقف الفصل فى قاطرات والمدرس يكون مواجها ٠ ـ التمرينات تؤدى والتلاميذ فى قاطرات أو صفوف مائلة	
نشاط تعليمى	١٠ ق	كرة يد : التصويب من الثبات	٤كور كرة يد	يشرح المدرس التدريب ثم يقوم بأداء النموذج للحركة ثم يقسم الفصل الى اربع مجموعات مع كل مجموعة كرة يد ٠	كذلك يتم شرح تدريبات السلة ٠
نشاط تعليمى	١٠ ق	النشاط ١ : كرة يد التدريب التعليمى	كور يد	تستخدم طريقة الجماعات ويحدث تبديل بين المجموعات ٠	

النشاط الختامي	٥ق	النشاط ٢: وثب عالي النشاط ٣: الدحرجة الخلفية (وقوف) مرجحة بزاوية	جهاز وثب عالي مراتب	تؤدى والتلاميذ في قاطرات	الملاحظات والنقد

درس التربية الرياضية منذ عام ١٩٥٠ وحتى الوقت الحالي مر بثلاث مراحل :

أولا : محتوى الدرس في المرحلة الاولى وكان يتضمن مايلي :

١ـ الجزء الاداري : والغرض منه خلع ملابس التلاميذ واخذ الغياب ٠

٢ـ المقدمـــــة : والغرض منها الاحمـــاء

٣ـ التمرينـــات : لاتزيد عن خمس تمرينات وتتضمن الرجلين ـ الجذع المنكبين القوة وكانت تلك التمرينات تؤدى والتلاميـذ في صفوف أو قاطرات أو في دائرة ٠

٤ـ النشاط التعليمي: وكان يتم تعليم مهارة واحدة في ذلك الجزء وكانـت تؤدى والتلاميذ في صفين أو في مربع ناقص ضلع ٠

٥ـ النشاط التطبيقي: ويستخدم فيها نظام تقسيم الفصل الى مجموعـــات مجموعة تؤدى المهارة الجديدة والثلاث المجموعـــات الاخرى تؤدى المهارات التي سبق تعليمها في الحصـص السابقة ٠

٦ـ النشاط الختامي: وكان ذلك النشاط يؤدى والتلاميذ في قاطرات أو صفوف ويتضمن النشاط الختامي تمرينات للاسترخاء ٠

شكل الدرس فى المرحلة الثانية :

الدرس رقم :   التاريخ :

السنة الدراسية :   مدة الدرس :

الغرض العام للدرس: الغرض الخاص للدرس:

الصفحة الأولى   الصفحة المواجهة

اجزاء الدرس	المدة	النشاط	الادوات	خطوات تنفيذ الدرس
اداري	٥ق	خلع الملابس واخذ الغياب	كراسة الغياب	
المقدمة التمرينات	٥ق ١٠ق	احماء مقيد رجلين : جذع : منكبين : البطن :	العصى تلك التمرينات من الممكن أن تؤدى بأدوات أو بدون	المقدمة : احماء قصير بواسطة العصى ويتم الشرح هنا اما بالكتابة أو بالرسم أو بالاثنين معاً • التمرينات : تؤدى والتلاميذ فى حالة انتشار فى الملعب والشرح يكون اما بالكتابة أو بالرسم•
نشاط تعليمي	١٠ ق ١٠ق	العاب قوى : تعليم التلاميذ مهارة الوثب الطويل بطريقة المشى فى الهواء • كرة القدم : تعليم التلاميذ مهارة ضرب الكرة بوجه القدم الامامى	كرة قدم	النشاط التعليمي : يتم فيه شرح وكتابة كيفية التعليم والتدريبات المستخدمة النشاط التطبيقي : ترسم المجموعات واداء كل مجموعة ويكون ذلك بواسطة الكتابة ــ
النشاط التطبيقي	١٠ق	يقسم الفصل الى أربع مجموعات : مجموعة١ : تقوم بأداء الوثب الطويل مجموعة٢ : تقوم باداء مهارة ضرب الكرة بوجه القدم• مجموعة ٣ : تقوم بالاعادة على ماسبق تعليمة فى الدرس السابق من جمباز أو العاب قوى • مجموعة ٤ : تقوم بالاعادة على ماسبق تعليمة فى الدرس السابق فى كرة قدم ــ سلة ــ يد ــ طائرة • (يتم التبادل بين المجموعات)		النشاط الختامي: تكون خطوات التنفيذ اما بالرسم أو الكتابة
الختام	٥ ق	ــ مرجحة بندولية أو بزاوية أو لعبة صغيرة •		

ثانيا : محتوى الدرس فى المرحلة الثانية وكان يتضمن مايلى :

١ــ الجزء الادارى : والغرض منه خلع الملابس واخذ الغياب

٢ــ المقدمــة : والغرض منها الاحماء

٣ــ التمرينــات : لاتزيد عن خمس تمرينات وتؤدى بصــورة شكلية أو غير شكلية وتتضمن تمرينــات للرجلين والجذع والمنكبين والبطن ٠

٤ــ النشاط التعليمى : ويتم فيها تعليم مهارة من العاب القــوى أو الجمباز ، ومهارة أخرى من كرة القــدم أو السلة أو اليد أو الطائرة ٠

٥ــ النشاط التطبيقى : الفصل يقسم الى اربع مجموعات مجموعة تــؤدى المهارة التى سبق تعليمها فى النشاط التعليمى سواء فى الجمبا ، أ و العاب القوى والمجموعــة الثانية تؤدى المهارة التى سبق تعليمهـا فــى النشاط التعليمى فى (قدم أو سلة أو يــد أو طائرة) أما بالنسبة للمجموعة الثانيــة والثالثة فانهم يقومون بالاعادة على ماسبــق دراستة فى الدرس السابق ٠
(ويتم التبادل بين المجموعات الاربعة) ٠

٦ــ الختــام : ويؤدى من خلال لعبة صغيرة أو تمرينــات تهدئــة ٠

شكل الدرس في المرحلة الثالثة (الدرس المطور) :

الدرس الأوّل للصف الأول لمدة شهـر ونصـــف

الصفـــة الأولى

اجزاء الدرس	الزمـن	المحتـــوى	الادوات
الاحماء	٥ق	١ـ احماء دائرى ٢ـ احماء بالمحطات ٣ـ احماء حـــر ٤ـ احماء مقيـــد ٥ـ لعبة صغيرة	حسب الادوات الموجـــودة بالمدرسة ونوع الاحمـــاء المستخدم

الصفحة المواجهـــة

اخراج وتنفيذ الدرس الاول (أ ، ب) للصف الاول
الاحمـاء : اخراج وتنفيذ احماء (أ ، ب) للدرس الأوّل للصف الاول الثانوى ويكون ذلك بالكتابة أو الرسم

تابع الدرس الأول للصـــــف الاول

الصفحـــة الثانية — الصفحة المواجهة

اجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	الادوات	اخراج وتنفيذ الدرس الأول (أ، ب) للصف الأول
الاعداد البدنى (أ، ب)	١٥ق	**الاعداد البدنى(أ)** السرعة : ١ـ (وقوف • الوضع اماما) العدو من ٢٠ـ٣٠م المرونة : ٥ـ (وقوف•الوضع اماما) تباعد القدمين • توافق : ٩ـ (وقوف•الوضع اماما) تنطيط الكرة بيد واحـــدة مع التقدم اماما • توازن ١٣ـ السير فوق مكعبات أو مربعات جلد عضلى : ١٧ـ (انبطاح مائل)ثنى الذراعين **الاعداد البدني(ب) :** رشاقة : ٢١ـ الجرى المكوكى مسافة ١٠ أمتار قدرة : ٢٥ـ الوثب العريض مـــن الثبات دقة : ٢٩ـ التصويب بالطوق على هدف جلد دوري : ٣٣ـ الجرى حول الغناء٣د قوة : ١٧ـ (انبطاح مائل)ثنى الذراعين	الادوات : اما كور أو عصى أو حبال أو أطواق و حسب اخراج المدرس للتدريبات الاعداد البدنى•	الاعداد البدنى (أ،ب) : اخراج وتنفيذ الاعداد البدنـــــى (أ، ب) للدرس الاول للصـــف الاول الثانوى ويكون ذلك بالكتابة والرسم•

تابع الدرس الأول للصـــــف الأول

الصفحـــة الثالثة — الصفحة المواجهـــة

اجزاء الدرس	الزمن	المحتـــــــوى	الادوات	اخراج وتنفيذ الرياضة الاساسية للدرس الاول (أ، ب)
الرياضة الاساسية قوى أ،ب العدو	١٠ق	العاب قوى (أ،ب) :		ويكو ذلك بالكتابة والرسم
		١أ ـ العدو ٠بدء منخفض الانطلاق لمسافة ٣٠م		
		٢ب ـ العدو ٠ بدء منخفض الانطلاق لمسافة ٣٠م		
		٣أ ـ العدو ٠منافسات فى العدو على شكـــل مجموعات		
		٤ب ـ العدو ٠ منافسات فى العدو على شكـل مجموعات		
		٥أ ـ الجرى المستمر دون توقف لمدة ٢ق		
		٦ب ـ الجرى المستمـــر دون توقف لمدة ٢ق ٠		
		٧أ ـ وثب طويل ٠ارتقـاء باستخدام سلم الوثب للمشى فى الهواء ٠	جفرة وثـب طويل	
		٨ب ـ وثب طويل ٠ ارتقاء بسيط مع الوثـب والمشى فى الهواء ٠		

اجزاء الدرس	الزمن	المحتـــــــوى	الادوات	الصفحة المواجهة
		٩أ ـ وثب طويل ـ الوثب من اقتراب مناسب ٠		
		١٠ب ـ وثب طويل ـ الوثب من اقتراب مناسب ويكرر اكبر عدد من المرات ٠		
		١١أ ـ وثب طويل ـ منافسة في الوثب وقياس المسافة لكل تلميذ ٠		
		١٢ب ـ وثب طويل ـ منافسة في الوثب مع قياس المسافة لكل تلميذ ولكل تلميذ ثلاث محاولات ٠		
الالعاب كرة قدم	١٠ق	كرة قدم (أ ، ب) :	كـــو ر	اخراج وتنفيذ كرة القدم للدرس الأول (أ، ب) ويكون ذلك بالكتابه وبالرسم
		١أ ـ الجرى بالكرة ثم ركلها بوجة القدم الخارجى أو الداخلى ٠		
		٢ب ـ السيطرة على الكرة بوجة القدم الامامى ٠		
		٣أ ـ الربط بين السيطرة على الكرة ثم الجرى من خلال تدريبات٠		
		٤ب ـ الربط بين السيطرة على الكرة ثم الجرى من خلال تدريبات ٠		

تابع الدرس الاول للصـــف الأول

الصفحة المواجهة

اجزاء الدرس	الزمن	المحتـــــــــــوى	الادوات
		٥أ ــ الضربات الحرة والركنية بوجة القد م الداخلى ٠ ٦ب ــ الضربات الحرة والركنيــة بوجة القدم الخارجى ٧ أ ــ التصويب نحو المرمى مــن الثبات ٠ ٨ ب ــ التصويب نحو المرمــى من الحركة ٠ ٩ أ ــ الربط بين الجـــــذع والتصويب ١٠ب ــ الربط بين الجذع والتصويب ١١ أ ــ تدريبات على خــــطط الدفاع والهجوم والضربــات الحرة ٠ ١٢أ ــ تدريبات على خطط الدفاع والهجوم والضربات الحرة ٠	
الختام	٣ق	ــ مرجحة بزاوية ــ مرجحة عمودية ــ لعبة صغيــرة	حســب النظـــام المستخدم

ثانيا : محتوى الدرس فى المرحلة الثالثة وكان يتضمن مايلى :

١ـ الاحمـــــاء	:	ويتضمن احماء دائرى وبالمحطات وحر ومقيـــد ولعبة صغيرة والغرض منه تنشيط اجهزة الجسم الداخلية للتلاميذ للقيام بالعمل واعدادهـــم من الناحية النفسية لتقبل باقى الدرس ٠
٢٠ الاعداد البدنى	:	ويؤدى على هيئة تدريبات والغرض من هـــذا الجزء تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ وتشمــل الصفات البدنية الآتية : السرعة ــ المرونة ــ التوافق ــ التوازن ــ القوة ــ الرشاقة القدرة ــ الجلد العضلى ـ الدقة ــ الجلد الدورى التنفسى ٠
٣ـ الرياضة الاساسية	:	وتتضمن جهاز أو العاب قوى وهنـــاك تدريبات يلتزم بها اثناء التعليم ٠
٤ـ الالعـــاب	:	وتتضمن كرة قدم أو سلة أو يد أو طائـــرة وهناك تدريبات يلتزم بها أثناء التعليم ٠ " التطبيق فى الرياضة الاساسية والالعـــاب يتم من خلال الممارسة اثناء عملية التعليم"
٥ـ الختـــام	:	ويؤدى على هيئة لعبة صغيرة أو من خـــلال تمرينات تهدئة ٠

" يتم تنفيذ اجزاء الدرس والتلاميذ فى حالة انتشار فى الملعــب "

" الدرس ينقسم الى (أ، ب) ويتم تدريس الدرس لمدة شهـــر ونصف " ٠

الفصل الثانـــى

التشكيلات والأوضاع النظامية فى درس التربية الرياضيـــة

أولا : التشـــكيلات

- أنواع التشكيلات
- القاطـــــرات
- الصفـــــوف
- الدوائـــــــر
- التشكيل الحـــر

ثانيا : الأوضاع النظاميــة

- الوقوف صفـــا
- الوقوف فى صفين
- الوقوف أنتبـــــه
- أداء التحيـــــــه
- المحــــــــاذاه
- عمل مسافة كاملة من اليمين لليسار
- فتح المسافة من الأمـــام
- العـــــــد
- الدوران
- خطوة أماما أو خلفـــا
- خطوة جانبا يمينا أو يسارا

التشكيلات والأوضاع النظامية
فى درس التربيـــة الرياضيـــة

أولا : التشكيلات فى درس التربية الرياضية :

تلعب التشكيلات دورا هاما فى درس التربية الرياضية حيث انهـا تعمل على تسهيل عملية التدريس وتوفر الوقت والجهد وتنظيم العمل وتزيـد من جاذبية التلاميذ لدرس التربية الرياضية وفى نفس الوقت لاتعتبر فى حـد ذاتها نوعا من النشاط الحركى ٠

ويجب على مدرس التربية الرياضية أن يقوم بتدريب التلاميذ على التشكيلات والتكوينات المختلفة فى دروس التربية الرياضية فى بداية العام الدراسى حتـى يتعلم التلاميذ على أنواعها المختلفة ، ويكون ذلك بتحديد التشكيـلات أو التكوينات عن طريق وضع علامات على الأرض أو رسم التشكيلات والتكوينـات بخطوط من الجير حتى يتعود عليها التلاميذ ، وبعد ذلك يستطيع التلاميـذ أداء ها بدون أى خطوط أو علامات ٠

والتشكيلات والتكوينات يستفيد منها المدرس فى الدرس أثناء :

- تعليم بعض المهارات وأداء النماذج المختلفة لها ٠
- أداء التلاميذ بعض التمرينات ٠
- النشاط التطبيقى ٠
- جزء الختـام
- تعليم الأوضاع النظامية للتلاميذ ٠
- أداء التلاميذ للتمرينات على شكل عروض رياضية ٠
- حصول التلاميذ على الادوات الرياضية ٠

وقبل أن يقوم المدرس باختيار التشكيلات والتكوينات التى سوف تستخدم فى الدرس يجب مراعاة مايلى :

- أن يكون لها غرض واضح فى الدرس ٠
- أن تعطى منظرا جميلا أثناء الدرس مما يساعد على جاذبية التلاميذ لحصة التربية الرياضية ٠

- أن تسمح للمدرس برؤيـة كل تلميذ وفى نفس الوقت يتمكن التلميـذ من رؤيـة المدرس وسماع صوته ٠
- أن تسمح بمسافات كافية بين التلاميذ حتى يؤدى كل واحد منهم ماهـو مطلوب منه بدون أى اعاقة وفى حدود مدى الحركة المطلوبة ٠
- أن تساعد المدرس على أن يكتشف الأخطاء بسهولة وبذلك يتمكن مـن اصلاحها ٠

أنواع التشكيلات المستخدمة فى درس التربية الرياضية

١ـ النوع الشكلى ٠
٢ـ النوع غير شكلى ٠

١ـ النـوع الشـكلى :

وهو الذى يؤدى فيه التلاميذ شكلا معينا أثناء الدرس "دائـر ة ـ مربع مثلث ـ صفوف ـ قاطرات ٠٠ الخ " ويجب أن يكون بين التلاميـذ بصفة مستمرة مسافات محددة ٠

٢ـ النوع الغير شكلى :

وهو يطلق عليه الحر وفيه لايتقيد التلاميذ بشكل معين كذلـك لاتوجد مسافات محدده بين التلاميذ بعضهم البعض ٠

ملحوظة هامـة :

"حديثا يؤدى درس التربية الرياضية فى صورة تشكيلات غيـر شكلية حيث يكون الدرس فيه استمرارية بصفة مستمرة " ٠

بعض التشكيلات أو التكوينات التى يستخدمها مدرس التربية الرياضية أثنـاء الدرس :

القاطـرات :

تشكيل القاطرات يستخدم فى درس التربية الرياضية أثنـاء :

- أداء التمرينات الشكلية ٠
- تعليم بعض المهارات ٠
- مسابقات التتابع ٠
- الوثب العالى والطويل والثلاثى ٠
- أخذ الأدوات ٠
- مسابقات بعض الألعاب الصغيرة ٠

وهذا التشكيل عبارة عن مجموعة من القاطرات تتراوح عددها مابين أربع أو ست قاطرات ويتوقف ذلك على حجم تلاميذ الفصل ٠

ويفضل أن لايزيد عدد كل قاطرة عن ثمانية تلاميذ وأن تكون المسافة بين كل تلميذ فى القاطرة والذى خلفه بقدر طول ذراع ، ويتم ذلك عن طريق رفع الذراع اليمنى للتلميذ أماما أسفل بصفة مستمرة حتى ينتظم التلاميذ فى القاطرات "٠

ويتم عمل هذا التشكيل " القاطرات " من خلال قيام المدرس بتحديد عدد من التلاميذ يستخدم كل منهم كدليل لكل قاطرة ويصطف بعد ذلك التلاميذ خلف كل دليل بحيث تشكل كل قاطرة خطا طوليا من الأمام للخلف ،ويفضل أن يكون التلاميذ قصار القامة فى المقدمة وطوالها فى الخلف ، على أن توضع أمام كل دليل فى كل قاطرة علامة لتحديد مكان وقوف دليلها ، وبالتالى وقوف باقى تلاميذ القاطرة ٠

كذلك يجب أن يكون عدد التلاميذ فى القاطرات متساويا ، ويراعى أن يقف المدرس على مسافة مناسبة من القاطرات بحيث يرى جميع التلاميذ فى القاطرات بشكل واضح ٠

الصفوف :

تشكيل الصفوف يستخدم فى درس التربية الرياضية أثناء :

- أداء بعض التمرينات الشكلية
- أخذ الغياب ٠
- جزء الختام والانصراف
- أوجه النشاط الثنائية ٠

- أداء التمرينات التى تؤدى على شكل عروض رياضية بالدرس ٠

وهذا التشكيل " الصفوف " يصطف فيه التلاميذ جنبا الى جنب على هيئة خطوط عرضية متساوية المسافات ويجب أن يكون عدد التلاميذ فى كل الصفوف متساويا بحيث لايتعدى عدد التلاميذ فى كل صف عن عشرة تلاميذ

ويقوم المدرس بعمل هذا التشكيل " الصفوف " كما يلى :

يوزع المدرس التلاميذ قصار القامة على يمين الصف وطوالها على يساره على أن يصطف التلاميذ جنبا إلى جنب على هيئة خطوط عرضية ، وبين كل تلميذ والآخر " فاصل بسيط " مسافة تسمح بحركة الذراع أماما أو خلفا على أن تكون المسافة بين الصفين " خطوتين " على الأكثر وأن يقف تلاميذ الصف الثانى خلف تلاميذ الصف الأول تماما مع مراعاة المسافة المسموح بها بين الصفين وهكذا بالنسبة لباقى الصفوف ٠
كما يمكن عمل هذا التشكيل من خلال تشكيل القاطرات وذلك من خلال دوران التلاميذ فى القاطرات لليمين أو اليسار ٠

الـــدوائـــر :

تشكيل الدوائر يستخدم فى درس التربية الرياضية أثناء :

- الشرح اللفظى ٠
- آداء نموذج لحركة ٠
- آداء التمرينات فى الدرس على هيئة عروض رياضية ٠
- آداء بعض الألعاب الصغيرة ٠

وهذا التشكيل " الدوائر " من الممكن أن يتم من خلال القاطرات أو الصفوف التى سبق ذكرها أو من خلال التشكيل الحـر ٠

ويقوم المدرس بعمل هذا التشكيل " الدوائر" كما يلى :

عن طريق إعطاء توجيهات لطرفى كل صف أو قاطرة ليتقابلا من خلال بعض الخطوات البسيطة ويحدث بينهم تشبيك بالأيدى وفى نفس الوقت يشبك

كل تلميذ يدبه مع التلميذ الذى على يمينه أو يساره فى نفس الصف أو القاطرة مع أخذ بعض الخطوات للخلف لفتح الدائرة ٠

وهناك علاقة هامة بين المدرس وتشكيل الدائرة من حيث الغرض المطلوب من المدرس من هذا التشكيل ويتمثل ذلك فيما يلى :

- يقف المدرس على محيط الدائرة مع جميع التلاميذ اذا كان الغرض المطلوب هو الشرح اللفظى ٠
- يقف المدرس فى منتصف الدائرة من الداخل اذا كان العرض المطلوب هو أداء نموذج لحركة ٠
- يقف المدرس خارج الدائرة وعلى مسافة تسمح برؤية جميع التلاميذ إذا كان الغرض المطلوب هو مشاهدة جميع التلاميذ أثناء أداء نشاط معين ومراقبة التلاميذ أثناء أداء هذا النشاط من أجل تصحيح أى أخطاء تحدث من أى تلميذ ٠

التشكيل الحر :

أصبحت الأساليب الحديثة المستخدمة الآن فى تعليم دروس التربية الرياضية تعتمد على التشكيل الحر للتلاميذ أثناء أداء الدرس لما فيه من حرية للتلاميذ ٠
وأقرب مثال على ذلك درس التربية الرياضية فى الوقت الحالى " الدرس المبنى على المنهاج المطور " والذى يكون فيه التلميذ دائما فى حالة انتشار حر ولايتقيد بالصفوف أو القاطرات ٠

ولكن على مدرس التربية الرياضية أن يراعى بعض النقاط الهامة أثناء استخدام التشكيل الحر والتى تتمثل فيما يلى :

- أن يقف المدرس فى مكان يسمح له برؤيه جميع التلاميذ
- لايقف أحد من التلاميذ خلف المدرس على الإطلاق ٠
- أن يأخذ كل تلميذ مساحة كافية يؤدى فيها المطلوب منه ٠
- أن يكون المكان الذى يقف فيه التلميذ يسمح برؤية المدرس كذلك يستطيع منه سماع المدرس ٠

ثانيا : **الأوضاع النظامية أثناء درس التربية الرياضية**

يجب على مدرسي التربية الرياضية أن يكونوا على علم تام ببعض الأوضاع النظامية التي تساعد على النظام وتسهيل العمل أثناء تنفيذ الدرس. ولذا فكرنا في وضع بعض الأوضاع النظامية وكيفية ادائها والنداء عليها امام المدرسين لكي يستخدموها عند الاحتياج اليها .

١ــ الوقــوف صفــا :

كيفيــة الاداء :

تنقل الرجل اليسرى للتلميذ جهة اليسار مقدار قــدم وتمتد الذراعان على امتدادهما خلف الجسم ويكون الكف الأيمن على الأيســر . ويلاحظ اعتدال الجسم " ممتدا " ووضع الصدر يكون غير مشدود " طبيعى " ويمكن أداء هذه الحركة بالوثب أعلى خفيفا والنزول على مشطى القدميــن أولا ثم على العقبين .

كيفيــة النداء :

في حالــة النداء يقول المدرس " تلاميذ ... صفــا " .

٢ــ وقوف التلاميذ صفــان :

كيفيــة الأداء :

يقوم المدرس بإيقاف التلاميذ قصار القامة على يمين الصــف وطوالها على يساره ، وبين كل تلميذ والآخر " فاصل بسيط" مسافة تسمــح بحركة الذراع اماما أو خلفا وتكون المسافة بين الصفين " خطوتين " عــلى الأكثر ، ويقف التلاميذ في الصف الثاني خلف تلاميذ الصف الأول تماما .

كيفيــة النــداء :

في حالة النــداء يقول المدرس " صفيــن ... كون "

٣ــ الوقــوف انتبــه :

كيفيـــة الأداء :

يقوم التلميذ بضم العقبين مع شد الركبتين إلى الخلف بدون تصلب وفى نفس الوقت يكون الجسم على استقامة والصدر مفرود والكتفين للخلف قليلا بدون تصلب والذراعين على امتدادهما بجانب الجسم مع غلق الكفين للداخل والأصابع مضمومة تمس الفخذ خفيفا والرأس مرفوعة والنظر للأمام والدقن للداخل قليلا مع عدم وجود أى تجويف فى الظهر .

كيفية النداء :

فى حالة النداء يقول المدرس " تلاميذ .. انتبه "

٤ـ أداء التحية :

كيفية الأداء :

يؤدى من وقفة انتبه ثم ترفع اليد اليمنى من أقصى مسافة بنشاط فوق منتصف حاجب العين اليمنى بدون لمسة مع مد الأصابع الخمسة على استقامتها وتكون متلاصقة والكف للخارج .

٥ـ المحاذاة :

كيفية الأداء :

يتخذ التلميذ الأول من يمين الصف دليلا ويقف ثابتا وعند النداء (يمينا ـ حذاء) يلفت التلاميذ رؤوسهم بسرعة جهة الدليل ويتحركون بخطوات قصيرة خفيفة سريعة وللحصول على فواصل مناسبة بين التلاميذ فى الوقوف يحسن أخذ " نصف مسافة " ومتى استقام الصف وعدلت الفواصل يلفت التلاميذ رؤوسهم أماما عند النداء " أماما .. انظر " ويخفضون أذرعهم جانبا ويعدل الصف الثانى مسافته على مسافة الصف الأول وتكون محاذاته على دليله .

كيفية النداء :

فى حالة النداء يقول المدرس " يمينا ... حذاء "
" أماما ... أنظر "

٦ــ عمل مسافة كاملة من اليمين لليسار :

كيفية الأداء :

عند النداء (مسافة كاملة من لايمين لليسار ــ ســـر)
يلفت التلاميذ روءوسهم بسرعة جهة اليمين ماعدا الدليل ، ويتحركون بخطـــى قصيرة سريعة خفيفة لليسار ومتى تمت المسافة برفع تلاميذ الصف الأول الذرا ع اليمنى جهة اليمين ويلاحظ اتجاه الكف الى أسفل وامتداد الأصابع متلاصقـــة بحيث تمس كتف التلميذ الأيمن خفيفا وعند نداء الذراع أسفل يخفض الــذرا ع بخفة ويحول النظر اماما ويعدل الصف الثانى مسافاته على مسافة الصـــف الأول بدون رفع الذراع ٠

كيفـــة النـــداء :

فى حالـــة النـــداء يقول المدرس :

" مسافة كاملة من اليمين لليســـار ٠٠٠ ســـر "

٧ــ فتح المسافة من الأمام " وجها لظهر " :

كيفيـــة الأداء :

عندما يكون تلاميذ الصفين بعضهم خلف بعض يثبـــت الدليلان ويتحرك الباقى للخلف بخطوات قصيرة حتى تتسع أمامهم المسافـــة المطلوبة فيرفعون أذرعهم أماما والأكف للداخل والأصابع ممتدة تكاد تمس كتـــف التلميذ الأمامى وحينئذ ينادى المدرس " قف " فتخفض الأذرع بجوار الجسم ٠

كيفيـــة النـــداء :

فى حالة النـــداء يقول المدرس :

" مسافة كاملة من الامام للخلف ٠٠٠ســـر "

٨ ــ العـــــد :

كيفيـــة الأداء :

يلاحظ أداء العد بسرعة وبصوت مناسب ، ويجـــب أن يعرف التلميذ رقمه دائما فى صفه (يحفظ مكان الغائب دائما) وعنـــد

النداء (عــد) ينادى التلميذ الأول (واحد) والثانى (اثنين) وهكـذا مع لفت الرأس خفيفا إلى اليسار وعودتها بسرعة الى الأمام ٠

كيفيــة النداء :

فى حـــالة النداء يقــول المدرس :

" من اليمين ٠٠٠ عــــد "

٩ـ الـــدوران : يمينا ـ يسارا ـ خلفـا :

كيفيــة الأداء :

يدور التلميذ على عقب الرجل التى يراد الدوران إلى جهتها وفى الوقت نفسه يدور على مشط الرجل الأخرى ، ومتى تمت الدورة المطلوبـــة يجذب تلك الرجل المتحركة على المشط بجوار الرجل الأخرى بنشاط وللـــدوران خلفا يدور التلاميذ جهة اليمين ويمكن الدوران الى أى جهة بالوثب أعلـــــى . ويلاحظ استقامة الجسم وعدم حركة الذراعين والرأس ٠

كيفيــة النـــداء :

فى حالة النـــداء يقول المدرس :

" يمينا ٠٠٠ در " أو " يسارا ٠٠ در " أو " خلفا ٠٠٠ در "

ملحوظـــــة :

يكون مقدار الدوران يمينا أو يسارا (ربع دائرة) ومقدار الدوران خلفـا (نصف دائرة) ٠

١٠ـ خطــوة أماما أو خلفا :

كيفيــة الأداء :

عند نداء " واحد " تنقل الرجل اليسرى أماما أو خلفـــا بسرعة مقدار خطوة قصيرة على المشط أو خلفا بسرعة مقدار خطوة قصيـرة عـــلى المشط وعند نداء " أثنين " تنقل الرجل اليمنى بسرعة اماما أو خلفا على المشط

بجانب اليسرى ويخفض العقبان معا بخفة ٠

كيفيــة النــداء :

فى حالة النــداء يقول المدرس :

" خطوة أماما ٠٠ سر " ، " خطوة خلفا ٠٠٠ سر "

١١ــ خطوة جانبا : يمينا ــ يسارا

كيفيــة الاداء :

عند نداء (واحد) تنقل الرجل اليسرى أو اليمنــــــى حسب الجهة المطلوبة يمينا أو يسارا على المشط ، وعند نداء (اثنين) تنقل الرجل الأخرى على المشط بجوار الرجل الأولى ويخفض العقبان معا بخفــة ، ويمكن أداء هذه الحركات بالوثب ٠

كيفيــة النداء :

فى حالة النداء يقول المدرس :

" خطوة يسارا ٠٠٠ سر " ، خطوة يمينا ٠٠ سر "

الفصل الثالث

التمرينات فى درس التربية الرياضية

- تقسيم التمرينات – مراحل تعلم التمرينات – طرق تعليم التمرينات
- بعض الأساليب المستخدمة فى التقدم بجزء التمرينات
- طريقة كتابة التمرينات
- الأوضاع الأصلية والمشتقة
- النداء فى التمرينات
- كيفية النداء على بعض الأوضاع المختلفة فى التمرينات
- بعض النماذج بين التمرينات : لتقوية أجزاء الجسم المختلفة واكتساب وتنمية بعض الصفات الحركية ·
- الأدوات اليدوية المناسبة لكل تلميذ أثناء تدريس جزء التمرينات
- القصة الحركية ·

التمرينات فى درس التربية الرياضية

يعتبر جزء التمرينات من أهم أجزاء درس التربية الرياضية ، ولذا يجب على مدرس التربية الرياضية الاهتمام والعمل على النهوض به لكى يستفيد التلاميذ منه استفادة كاملة •

والتمرين عبارة عن حركات بسيطة أو مركبة مرتبطة بعضها ببعض على حسب تأثيرها المقصود ، ويأخذ التمرين اسمه من جزء الجسم والحركة الخاصة به ويشمل الوضع الأصلى والحركة المطلوبة •

تقسيم التمرينات :

يمكن تقسيم التمرينات من حيث :

١ــ أغراضها : تمرينات أساسية عامة ــ تمرينات غرضية خاصة ــ تمرينات المستويات

٢ــ تأثيرها •

٣ــ طريقة تطبيقها : بالأدوات ــ حرة -- مع الزميل ــ على أجهزة •

مراحل تعلم التمرينات :

التعلم فى التمرينات مثل تعلم أى مهارة حركية أخرى ولذا فان تعليمها يمر بثلاث مراحل هى :

١ــ مرحلة التوافق الأولى •

٢ــ مرحلة التوافق الجيد •

٣ــ مرحلة التثبيت والاتقان •

طرق تعليم التمرينات :

يتم تعليم التمرينات فى درس التربية الرياضية من خلال الطرق التالية :

- الطريقة الجزئيـــة •
- الطريقة الكليـــة •
- الطريقة الكلية الجزئية •

١ـ الطريقة الجزئيـة :

تعليم التمرين بتلك الطريقة يمر بالمراحل الآتية : يعلـــ ــن التمرين باللفظ.يعلم التمرين بالعدد ـ يؤدى التمرين مرة واحدة ـ يــؤدى التمرين باستمرار بعد إتقانه من التلاميذ •

٢ـ الطريقة الكلية :

ويمكن استخدام تلك الطريقة عند آداء بعض المرجحات فى جــزء التمرينات بالدرس والتى لايمكن تعليمها بالطريقة الجزئية وكذلك عندما تكـــون التمرينات سهلة والتلاميذ على معرفة تامة بها ، ويقوم المدرس بالنداء عـــــــلى التمرين كوحدة واحدة وبعد ذلك يقوم التلاميذ بآداء التمرين •

٣ـ الطريقة الكلية الجزئية :

وهى تجمع بين الطريقتين " الجزئية ـ الكلية " وذلك للاستفادة من مميزات كل طريقة وفيها يؤدى التلاميذ التمرين ككل ثم يتم تعليم الاجــزاء الصعبة من التمرين بعد ذلك ، وبعد أن يتأكد مدرس التربية الرياضيـــــــــة أن التلاميذ قد أصبحوا على مستوى مناسب من آداء التمرين يطلب منهم تكراره كوحده واحدة •

بعض الأساليب المستخدمة فى التقدم بجزء التمرينات وزيادة صعوبتها فى درس التربية الرياضية :

١ـ زيادة عدد مرات أداء التمرين •
٢ـ زيادة العمل العضلى " الثبات فى بعض الأوضاع الصعبة "
٣ـ ربط بعض التمرينات مع بعضها •
٤ـ زيادة سرعة أداء التمرين •
٥ـ إطالة ذراع الثقل فى الرافعة •
٦ـ استخدام اكثر من أداة فى التمرين الواحد •
٧ـ تصغير قاعدة الارتكاز •

طريقة كتابة التمرينات :

١ـ الوضع الابتدائى " أصلى ـ مشتق ـ أصلى ٠ مشتق "
٢ـ اصطلاح التمرين أو الحركة " حركة التمرين ـ الجزء المراد تحريكــــة اتجاه الحركة " ٠
٣ـ الوضع النهائى غالبا مايكون نفس الوضع الابتدائى ولايكتب ، ويكتــب اذا كان وضعا مخالفا للوضع الابتدائى ٠

مثال : وقـوف ـ رفع الذراعين أماما ٠

الأوضاع الأصلية والمشتقة :

الأوضاع الأصلية هى الأوضاع الابتدائية والتى يبدأ منها التمرين كذلـك تشتق منها الأوضاع الأخرى ، وهى تتمثل فيما يلى :
الوقوف ـ الجلوس ـ الجثو ـ الرقود ـ التعلق ٠

الأوضاع المشتقة وهى تشتق من الأوضاع الأصلية وذلك عن طريق تحريك جزء أو بعض الأجزاء من الجسم ، ويمكن تقسيمها الى أوضاع مشتقة من وضع الوقوف أو الجلوس أو الجثو أو الرقود أو التعلق ٠

جدول (١)

يوضح الأوضاع الأصلية وبعض الأوضاع المشتقة

الأوضاع الأصلية	الأوضاع المشتقة
× الوقوف	× أوضاع مشتقة من وضع الوقوف : ـ (وقوف ـ الذراعان جانبا) ـ (وقوف ـ الميل) ـ (الوقوف ـ على قدم واحدة) ـ (وقوف ـ حلقة فوق الرأس)
× الجلوس	× أوضاع مشتقة من وضع الجلوس : ـ (جلوس • طويل فتحا) ـ (جلوس • الاقعاء) ـ (جلوس • القرفصاء)
× الجثو	× أوضاع مشتقة من وضع الجثو : ـ (نصف الجثو) ـ (نصف ا لجثو ـ سند القدم أماما) ـ (جلوس الجثو)
× الرقود	× أوضاع مشتقة من وضع الرقود : ـ (الرقود فتحا) ـ (رقود القرفصاء) ـ (الرقود بزاوية)
× التعليق	× أوضاع مشتقة وضع التعلق : ـ (تعلق الأنثناء) ـ (التعلق فتحا) ـ (التعلق بزاوية) ـ (تعلق نصف القرفصاء)

النداء فى التمرينات :

هو كلمات أو تعبيرات تلقى على التلاميذ أثناء تعليم جزء التمرينات بدرس التربية الرياضية فى صورة أمر وذلك من أجل اتخاذ وضع أو حركة معينـــــــة ويتكون النداء من ثلا ث أجزاء هى على التوالى كما يلى :
التنبيه ــ برهة الانتظار ــ الحكم أو الأمـــر ٠

١ــ التنبيـــه :

ويتكون من بضع كلمات تدل على أجزاء جسم التلميذ المـــــراد تحريكها وهناك عدة اعتبارات يجب أ ن تتم أثناء قيام المدرس بعملية التنبيـــة على التمرين منها :

- ــ توفير الهدوء
- ــ صوت المدرس يكون واضحا ومسموعا
- ــ التنبيه يكون قصيرا وغير معقد
- ــ استخدام المصطحات الخاصة بالتمرينات على أن تكون بلغة سليمة ومفهومة

٢ــ برهـــة الانتظار :

وهى الفترة التى تلى التنبية من المدرس وتتميز بالسكون وتعطـــى التلاميذ فترة للتفكير والاستعداد فى تنبية المدرس ، ولكن يجب أن تتوقـــف على المرحلة السنية للتلاميذ " صغار ــ كبار " وطبيعة الحركة " حركـــا ت صعبة بسيطه ــ مركبة " ٠

٣ــ الحكـــم أو الأمر

هو الكلمة التى يبدأ بعدها أداء الحركة المطلوبة مباشرة ويفضـل فى الحكم استخدام المصدر للكلمات حيث أنها لاتتغير بتغير لغة المخاطـــب مذكرا كان أم مؤنثا ، مفردا كان أم مثنى أم جمعا ٠

- ــ الحكم ربما يكون عدديا ولذا يجب على مدرس التربية الرياضية أن يذكـــر فى أول " التنبيه " كلمة بالعدد ٠

- طريقة اصدار الحكم من المدرس تتوقف على سرعة الحركة فالحكم الحـــاد القصير يدل على الحركات السريعة ، والحكم الطويل يدل على الحركات التى يستخدم فيها اكثر من جزء من أجزاء الجسم مثل حركات التوازن ٠
- عند أداء الحركات التوقيتية يجب على مدرس التربية الرياضية ذكر التوقيت مع العد قبل القيام بالتنبية ٠

جدول (٢)
يوضح كيفية النداء على بعض الأوضاع المختلفة فى التمرينات

م	الاوضـــــاع	النـــــــداء
١	(وقوف)الطعن خارجا	ـ بالقدم اليسرى أو اليمنى خارجا ٠٠٠ طعن
٢	(وقوف) الطعن خلفا	ـ بالمشط اليسرى خلفا ٠٠٠ ٠٠٠ طعن
٣	(وقوف)الوثب فى المحل	ـ الوثب فى المحل ٠٠ ابتداء
٤	(وقوف) الوثب فتحـــا	ـ الوثب فتحا ٠٠٠ ابتداء
٥	(وقوف) الحجل برفع الركبه أو الرجل	ـ الحجل برفع الركبة أو الرجـــل اليسرى أو اليمنى ٠٠ ابتداء
٦	(وقوف٠لمس الرأس)	ـ الرأس ٠٠٠٠ لمــس
٧	(وقوف ٠ انثنـــاء)	ـ الذراعان ٠٠٠ ثنـــى
٨	(وقوف ٠ لمس الرقبة)	ـ الرقبة ٠٠٠ لمــس
٩	(وقوف ـ أنثناء عرضا)	ـ الذراعان عرضا ٠٠ ثنـــى
١٠	(الجلوس)	ـ مع تربيع الساقين ٠٠ جلوس
١١	(الجثـــو)	ـ على الركبتين ٠٠٠ جثـــو
١٢	(وقوف فتحا) ادارة الكفين	ـ الكفين ٠٠٠ لـــف
١٣	(وقوف) رفع الذراعين جانبا	ـ الذراعان جانبا ٠٠ رفـــع
١٤	(وقوف) رفع الذراعين جانبا عاليا	ـ الذراعان جانبا عاليا ٠٠ رفـــع

تابع جدول (٢)

يوضح كيفية النداء على بعض الأوضاع المختلفة فى التمرينات

م	الأوضاع	النداء
١٥	(وقوف) رفع الذراعين اماما عاليا •	— الذراعان اماما عاليا •• رفع
١٦	(وقوف فتحا) ميل الجذع اماما •	— الجذع أماما ••• ميل
١٧	(وقوف فتحا •انحناء) ميل الجذع أماما •	— الجذع عاليا ••• ميل
١٨	(انبطاح) ثنى اعلى الجذع خلفا	— الجذع خلفا ••• ثنى
١٩	(وقوف فتحا) لف الجذع	— الجذع لليسار••لف — أماما •• لف •
٢٠	(وقوف) ثنى الجذع جانبا	— الجذع لليسار••ثنى — عاليا •••مد
٢١	(وقوف فتحا)	— القدم اليسرى أو اليمنى جانبا •• ضع أو بالوثب القدمين متباعدين • ضع أو فتح •
٢٢	(وقوف) رفع العقبين	— العقبين ••• رفع
٢٣	(الاقعاد)	— العقبان ••رفع الركبتان كاملا • ثنى
٢٤	(الوقوف على قدم واحدة)	— الركبة اليمنى أماما •• رفع
٢٥	(وقوف•الوضع اماما •الذراعان جانبا	— مع وضع القدم اليسرى أمامـــا الذراعان جانبا •مد
٢٦	(جلوس الجثو •الذراعان جانبا)	— على الركبتين ••جثو مع رفع الذراعين جانبا على الكعبين •• جلوس

تابع جدول (٢)

يوضح كيفية النداء على بعض الأوضاع المختلفة فى التمرينات

م	الأوضاع	النداء
٢٧	(وقوف فتحا • أنثناء)	ـ مع ثنى الذراعين ••بالوثب ، القدمين متباعدتين ••ضع
٢٨	(وقوف الوضع اماما •الذراعان جانبا • ميل)	ـ مع رفع الذراعين جانبا ، القدم اليمنى أماما ضع الجذع أماما •••ميل

بعض النماذج من التمرينات : لتقوية أجزاء الجسم المختلفة واكتساب وتنمية بعض الصفات الحركية باستعمال بعض الأدوات والتى يمكن أن يستخدمها مدرس التربية الرياضية أثناء تدريس جزء التمرينات فى الدرس :

نماذج من التمرينات لتقوية عضلات خلف الرقبة :

١ـ (جلوس التربيع • ثبات الوسط) مد الرقبة عاليا وضغطها خلفا •
٢ـ (وقوف فتحا • الذراعان جانبا) ضغط الرقبة خلفا •
٣ـ (وقوف فتحا • أنثناء عرضا) دوران الرأس •
٤ـ (جلوس التربيع) ثنى الرقبة خلفا والضغط •
٥ـ (انبطاح) ثنى الرأس خلفا •
٦ـ (الرقود) حمل الزميل من الرأس (:)
٧ـ (جلوس التربيع •تربيع الذراعين) ثنى الرأس خلفا •
٨ـ (رقود • القرفصاء) رفع الكتفين والمقعدة •

نماذج من التمرينات لتقوية الذراعين والمنكبين باستعمال العصا :

١ـ (وقوف • مسك عصا أفقيا أمام الصدر) قذف العصا عاليا ثم لقفها•
٢ـ (وقوف • مسك عصا أفقيا أمام ا لفخدين) رفع الذراعين أماما ثم رفعهما عاليا وضغطها خلفا مرتين •

٣ـ (وقوف ، مسك عصا أفقيا خلف الرقبة) مد الذراعين عاليا ،
٤ـ (وقوف فتحا ، مسك عصا أفقيا أمام الفخذين) دوران العصا أمام الجسم ،
٥ـ (انبطاح مائل ، الكفان خلف منتصف عصا على الأرض) نقل الكفين أمام وخلف العصا بالتبادل ،
٦ـ (انبطاح مائل ، الكفان خلف منتصف عصا على الأرض) دفع الأرض بالكفين لنقلهما أمام العصا ،

نماذج من التمرينات لتقوية عضلات الظهر :

١ـ (رقود ، الذراعان جانبا) رفع المقعدة ،
٢ـ (انبطاح ، الذراعان عاليا) رفع الصدر ،
٣ـ (انبطاح ، الذراعان عاليا) رفع الرجلين ،
٤ـ (انبطاح ، الذراعان عاليا) رفع الذراعين مع رفع الصدر والرجلين للتقوس خلفا ،
٥ـ (التكور ، مسك الركبتين) السقوط خلفا بالدحرجة على الظهر ،
٦ـ (وقوف ، الذراعان عاليا) ثنى الجذع أماما أسفل والضغط ،
٧ـ (جثو أفقى) رفع الرجل والذراع المقابلة عاليا ،
٨ـ (جثو افقى) تبادل مد الرجلين ،

نماذج من التمرينات لتقوية عضلات البطن :

١ـ (الرقود) رفع الرجلين عاليا مع الثبات ،
٢ـ (الرقود) رفع الركبتين على الصدر ،
٣ـ (وقوف ، ثبات الوسط) ثنى الجذع خلفا ،
٤ـ (الرقود ، الذرعان عاليا) رفع الرجلين لملامسة الكتفين ،
٥ـ (الرقود) ثنى الفخذين والركبتين مع مقاومة الزميل (:) ،
٦ـ (الرقود) ثنى الركبتين ثم مدهما عاليا مع دحرجة للخلف ،
٧ـ (جثو ، ثبات الوسط) تقوس الجذع خلفا ،
٨ـ (جلوس طويل) ميل الجذع خلفا ببطء للرقود ،

نماذج من التمرينات لتقوية عضلات وأربطة القدمين :

١ـ (الوقوف) قبض أصابع القدمين ٠
٢ـ (وقوف ٠ أحد القدمين على كرة طبية) محاولة الوقوف على كـــــرة والرجل الأخرى خلفا ٠
٣ـ (وقوف ٠ القدم موضوعة على قطعة من الخشب ٠ الأصابع حرة) قبض أصابع القدم ٠
٤ـ (جلوس القرفصاء ٠ سند اليدين على الأرض) التقاط قطع حجـــــارة صغيرة ببطن أصابع القدم ورفع الرجل عاليا ٠
٥ـ (جلوس الجثو) التغيير من هذا الوضع الى الجلوس على بطن القدمين بدون مساعدة اليدين ٠
٦ـ (الوقوف) المشى اماما بخطوات قصيرة مبتدئا بالعقب أولا فالجـــزء الخارجي من القدم ثم الأصابع وأخيرا الابهام٠

نماذج من التمرينات لتقوية الجذع باستعمال العصا ، وبدون عصا :

١ـ (وقوف فتحا ٠ مسك عصا أفقيا خلف الرقبة) ثنى الجذع جانبا ٠
٢ـ (وقوف فتحا ٠ مسك عصا أفقيا خلف الرقبة) لف الجذع مع مـــــد الذراعين عاليا ٠
٣ـ (وقوف فتحا ٠ مسك عصا أفقيا خلف ا لرقبة) ميل الجذع مع مـــــد الذراعين عاليا ٠
٤ـ (جثو ٠ انثناء) ثنى الجذع جانبا مع الضغط ٠
٥ـ (جثو ٠ ثبات الوسط) ثنى الجذع خلفا ٠
٦ـ (وقوف فتحا ٠ انثناء عرضا) ميل الجذع مع مد الذراعين جانبا ٠
٧ـ (الوقوف) ثنى الجذع خلفا ٠
٨ـ (جلوس الجثو ٠ انثناء) ثنى الجذع على الجانبين ٠

نماذج من تمرينات المرونة :

١ـ (وقوف ٠ كتف أعلى من الآخر) تبادل رفع الكتفين ٠

٢ــ (وقوف • ذراع عاليا والأخرى خلفا) تبادل وضع الذراعين مع ضغطهما خلفا •

٣ــ (وقوف فتحا) رفع الذراعين جانبا عاليا مع لف الجذع •

٤ــ (نصف جثو • الرجل أماما) تبادل الجلوس على الركبتين •

٥ــ (وقوف) رفع الركبة جانبا مع مسك العقب فمد الرجل جانبا •

نماذج من التمرينات التنشيطية :

١ــ (وقوف فتحا • الذراعان عاليا) تبادل لف الجذع جانبا •

٢ــ (وقوف فتحا) ثنى الجذع أماما أسفل للمس المشط باليد المخالفة بالتبادل •

٣ــ (الوقوف) الجرى فى المكان مع عمل المرجحة العمودية •

٤ــ (الوقوف) الجرى فى المحل مع تحريك الذراعين •

٥ــ (الوقوف) تبادل رفع الركبتين مع لمسها بالذراع المخالفة ورفع العقب عن الأرض •

نماذج من تمرينات التنفس العميق والارتخاء :

١ــ (وقوف) رفع الذراعين جانبا مع رفع العقبين •

٢ــ (وقوف فتحا) رفع الذراعين جانبا عاليا مع رفع العقبين ثم السقوط بالذراعين أماما أسفل مع اهتزازهما للارتخاء •

٣ــ (وقوف • انحناء) ارتخاء الذراعين •

٤ــ (انبطاح • ثنى الركبتين) ارتخاء عضلات الرجلين •

٥ــ (رقود فتحا • الذراعان جانبا) ارتخاء جميع عضلات الجسم •

٦ــ (وقوف) رفع الذراعين جانبا مع رفع العقبين وتقوس الجذع خلفا •

نماذج من التمرينات لزيادة سرعة التلبية ورد الفعل :

١ــ (وقوف) الجرى وعند الإشارة اتخاذ الاوضاع الاتية : الاقعاء ــ جلوس طولا ــ الانبطاح •

٢ــ (وقوف) الجرى الحر وعند الا شارة الجرى بخطوات طويلة ٠

٣ــ (وقوف) الجرى ، التغيير بالوثب فى المحل ٠

٤ــ (وقوف) الجرى ثم التغيير بالحمل على قدم واحدة ٠

نماذج من تمرينات القوة للرجلين :

١ــ (وقوف فتحا ٠ الذراعان عاليا) رفع العقبين مع ثنى الركبتين نصفا للخارج ٠

٢ــ (وقوف الوضع اماما) تبادل ثنى الركبتين كاملا بنقل ثقل الجسم أماما وخلفا ٠

٣ــ (وقوف) ثنى الركبتين بطيئا فى أربع عدات ٠

٤ــ (وقوف) ثنى الركبتين كاملا مع تباعدهما جانبا ورفع الذراعين جانبا عاليا ٠

٥ــ (وقوف) رفع الرجل للخلف مع الميل أماما ثم الجلوس على أربع ٠

٦ــ (وقوف) وثبتين فى المكان ثم تبادل الحجل مع رفع الركبة ٠

٧ــ (وقوف ٠ الساقان متقاطعتان) الوثب مع تبادل وضع الساقين وثنى الركبتين كاملا ٠

نماذج من تمرينات التوافق :

١ــ (وقوف فتحا) رفع ذراع جانبا مع رفع الأخرى جانبا عاليا ٠

٢ــ (وقوف فتحا ٠ ذراع عاليا والأخرى جانبا) مرجحة الذراعين أسفل أماما فأسفل جانبا ثم مرجحة ذراع أسفل أماما عاليا فأماما أسفل جانبا مع مرجحة الأخرى أسفل جانبا فأسفل أماما عاليا ٠

٣ــ (وقوف فتحا) تبادل رفع ذراع جانبا عاليا ومدها أسفل مع رفع الأخرى جانبا عاليا ومدها أسفل ٠

٤ــ (وقوف فتحا) رفع ذراع اماما وخفضها فرفعها جانبا ، مع رفع الذراع الأخرى اماما عاليا وخفضها فرفعها جانبا عاليا ٠

٥ــ (وقوف فتحا) تبادل مد ذراع عاليا مع رفع الاخرى جانبا عاليا ٠

نماذج من التمرينات من أجل اكتساب و تنمية بعض الصفات الحركية باستعمال الحبال :

١ـ (وقوف • مسك حبل من طرفين) دوران الحبل مع الوثب فى المحل •
٢ـ (وقوف • مسك حبل من طرفين) ادارة الحبل مع الجرى فى المكان •
٣ـ (وقوف • مسك حبل مثنى) تمرير الحبل حول الجسم •
٤ـ (وقوف • الكفان متقاربان امام الصدر • مسك طرفى الحبل) دوران الحبل أفقيا فوق الرأس •
٥ـ (وقوف فتحا • مسك طرفى حبل مثنى باليدين خلف الرقبة) مد الذراعين عاليا •
٦ـ (وقوف • مسك طرفى حبل مثنى باليدين خلف الفخذين) تحريك الحبل عاليا ثم أمام الجسم •

نماذج من التمرينات من اجل اكتساب وتنمية بعض الصفات الحركية باستعمال الكرات :

١ـ (وقوف • مسك الكرة بيد) تنطيط الكرة على الأرض ثم باليد الأخرى •
٢ـ (وقوف • مسك الكرة بيد) تنطيط الكرة على الأرض مع تحريكها حول الجسم بيد ثم الأخرى •
٣ـ (وقوف • مسك الكرة بيد) تنطيط الكرة مع التحرك للامام وللخلف وللجانب •
٤ـ (جلوس طويل • الكرة بين القدمين) رفع الرجلين من الأرض ثم ثنى الركبتين •
٥ـ (جلوس طويل • الكرة بين القدمين) رفع الرجلين لجلوس التوازن •
٦ـ (وقوف • الكرة على الأرض) ضرب الكرة بالقدم مصوبا على هدف •
٧ـ (وقوف • مسك الكرة) قذف الكرة لأعلى لتنطيطها بالجبهة •
٨ـ (وقوف • الكرة على الجبهة) محاولة تثبيت الكرة على الجهة •
٩ـ (انبطاح معكوس • كره فوق البطن) التحرك بالكرة •
١٠ـ (انبطاح مائل • الكرة امام اليدين) دحرجة الكرة باليدين أو الرأس
١١ـ (إقعاء • الكرة على الارض بجانب القدمين) اللف حول الكرة بالمشى •

١٢ـ (وقوف ، الكرة على الأرض بجانب القدمين) اللف حول الكرة بالجرى ٠
١٣ـ (وقوف ، الكرة على الأرض بجانب القدمين) اللف حول الكرة بالحبل ٠
١٤ـ (رقود ، الذراعان عاليا ، مسك الكرة باليدين) خفض الذراعين أماما أسفل ٠
١٥ـ (وقوف فتحا ، الذراعان عاليا ، مسك الكرة باليدين) دوران الذراعين على شكل دائرة أمام الجسم ٠
١٦ـ (وقوف فتحا ، الذراعان عاليا ، مسك الكرة باليدين) دوران الذراعين على شكل دائرتين متماستين فوق الرأس ٠
١٧ـ (وقوف ، مسك الكرة أمام الصدر) مد الذراعين عاليا
١٨ـ (وقوف ، الذراعان عاليا ، مسك الكرة باليدين) ثنى المرفقين خلفا ٠
١٩ـ (رقود ، الذراعان عاليا ، مسك الكرة باليدين) ثنى الجذع والذراعان عاليا ٠
٢٠ـ (رقود ، مسك الكرة باليدين أمام الصدر)دوران الذراعين على شكل نصف دائرة أمام الصدر ٠

الأدوات اليدوية المناسبة لكل تلميذ أثناء تدريس جزء التمرينات بدرس التربية الرياضية بمراحل التعليم المختلفة :

مرحلة الحلقة الأولى من التعليم الأساسى :

يجب أن تتضمن الأدوات اليدوية لكل تلميذ فى تلك المرحلة على مايلى:

١ـ حبل معقود الطرفين طوله ١٧٥سم٠
٢ـ حصيرة ٥٠×٨٠ سم ٠
٣ـ طوق خيزران أو بلاستيك قطره ٧٥ سم
٤ـ شريط ملون ٠
٥ـ كيس حبوب ١٢ سم ×١٢ سم ٠
٦ـ كرة صغيرة من المطاط أو البلاستيك ٠
٧ـ زجاجة خشبية أو من البلاستيك ٠

مرحلة الحلقة الثانية من التعليم الاساسى :

يجب أن تتضمن الأدوات اليدوية لكل تلميذ فى تلك المرحلة على مايلى :

١ـ حبل معقود الطرفين طوله ٢٢٥سم.
٢ـ عصا خشب أو بلاستيك طولها متر على الأقل .
٣ـ كرة من المطاط أو البلاستيك .
٤ـ حصيرة متر ×متر
٥ـ زجاجة خشبية أو بلاستيك .
٦ـ طوق بلاستيك أو خيرزان قطره ٩٠ سم.
٧ـ كرة طبية وزنها ٢٠ كيلو جرام .

مرحـــلة الثانوى :

يجب أن تتضمن الادوات اليدوية لكل تلميذ فى تلك المرحلة على مايلى :

١ـ حبل معقود الطرفين ٢٥٠ سم.
٢ـ حصيرة ١١٠ سم ×١١٠سم .
٣ـ كرة طبية وزنها ٥ر٢ كجم .
٤ـ كرة بلاستيك أو مطـــاط
٥ـ طوق خيرزان أو بلاستيك قطره ١٠٠سم.
٦ـ زجاجة خشب أو بلاستيك .
٧ـ عصا خشبية أو بلاستيك طول ١٢٠سم .

ـ تعطى التمرينات فى درس التربية الرياضية للصفوف الأول والثانى والثالـــث من الحلقة الأولى من التعليم الأساسى عن طريق التخيل ، ولذا يطلـــق عليها التمرينات التخيلية ، وعندما تؤدى فى صورة تفسير لبعض القصـــص التى تعبر عما يسمعه التلميذ وتتعلق بالبيئة التى يعيش فيها يطلـــــــق عليها القصة الحركية ، ومكوناتها لاتتقيد بترتيب محدد .

القصـــة الحركيـــة :

مكونات القصة الحركية :

١ـ حركات تقليد الحيوانات فى البيئة التى يعيش فيها التلميذ وذلك بغـــرض تنمية بعض الصفات البدنية .

٢ـ حركات تقليد بعض الأعمال المهنية (النجار ـ الفلاح ٠٠ الخ) وذلك بغرض تنمية بعض الصفات البدنية ٠

٣ـ حركات التلميذ الطبيعية مثل الحبل والقفز والتسلق والزحف والوثب والجرى ٠

٤ـ يفضل استخدام الموسيقى والأغانى عند تدريس القصة ٠

٥ـ يستحسن استخدام أدوات بسيطة أثناء تدريس القصة ٠

شروط القصة الحركية :

١ـ يحكي المدرس القصة المراد تدريسها على التلاميذ فى بدء الدرس بطريقة بها جاذبية وتشويق من أجل العمل على زيادة حماسهم وخيالهم لأدائها ٠

٢ـ يجب الابتعاد تماما عن النداء التقليدى الذى يستخدم فى التمرينات ٠

٣ـ يجب أن تكون لغة التخاطب هى اللغة القائمة بين المدرس والتلاميذ ٠ أثناء اعطاء القصة ٠

٤ـ يجب أن يقوم المدرس بتشجيع التلاميذ من أجل الاستمرار فى العمل وبذل الجهد ٠

٥ـ يجب تشجيع التلاميذ الممتازين أثناء أداء الحركات وكذلك الذين يستطيعون أداء حركات ابتكارية ٠

٦ـ يجب أن ينزل تفكير المدرس الى مستوى تفكير الطفل حتى ينجح فى تدريس القصة الحركية ٠

٧ـ تؤدى القصة الحركية فى البداية بصورة سريعة وذلك من أجل الإحماء ٠

الفصل الرابع

درس التربية الرياضية

- تقسيم درس التربية الرياضية
- انواع دروس التربية الرياضية
- الصفات التربوية ودرس التربية الرياضية
- تحضير درس التربية الرياضية
- اعداد مكان درس التربية الرياضية
- متطلبات اساسية يجب مراعاتها عند تنفيذ الدرس
- تقويم درس التربية الرياضية
- كيفية استمرارية درس التربية الرياضية
- النظام والادوات وتقسيم التلاميذ في درس التربية الرياضية
- درس التربية الرياضية من خلال المنهاج المطور للتربية الرياضية وبرامجه التنفيذية.

درس التربية الرياضية

تهتم سياسة التعليم بجمهورية مصر العربية بما انتهت الية الدول المتقدمة فى مجال التربية الرياضية المدرسية ، فقد اكدت على ضرورة اعداد الطلاب اعداد ا يتوافر فى بنائة تكامل النمو البدنى والعقلى والنفسى .

وتستمد التربية الرياضية أهدافها من أهداف التربية العامة التى تتمشى مع اتجاهات الدولة ، كما تهدف مناهج التربية الرياضية لمراحل التعليم المختلفة الى تحقيق القدر الاكبر من أهداف التربية العامة بما يناسب خصائص وسمات المراحل السنية ، وقد اهتمت وزارة التربية والتعليم بالتربية الرياضية وقامت أخيرا بوضع مناهج مطورة للتربية الرياضية لمراحل التعليم المختلفة للبنين والبنات ، وبناء على ذلك تم تغيير محتوى وشكل درس التربية الرياضية ليتمشى مع المناهج الجديدة.

والدرس يمثل المجال الزمنى المخصص لتدريس موضوع ما وهو محدد فى التربية الرياضية تبعا للخطة الدراسية لكل نوعية تعليمية مابين ٣٥ : ٤٥ دقيقة كما أنه الشكل الاساسى للعملية التربوية بالمدرسة حيث يشترك فى درس التربية الرياضية حوالى ٩٥٪ من تلاميذ المدارس ، ويمثل وحدة صغيرة فى البرنامج الدراسى ، وحجر الزاوية فى كل منهاج للتربية الرياضية ، ومن هنا يظهر مدى ضرورة الاهتمام به وبمكوناته بغرض تحقيق اعلى مستوى من الفعالية. ومن خلال الدرس يمكن تقديم كافة الخبرات والمواد التعليمية التى تحقق أهداف المنهج ، كما أنه له أغراض تربوية بجانب الاغراض البدنية والمهارية والمعرفية ويساهم مع كل من النشاط الخارجى والداخلى فى تحقيق الهدف العام لمنهاج التربية الرياضية المدرسى

تقسيم درس التربية الرياضية :

درس التربية الرياضية الذى يدرس من عام ١٩٨١/٨٠ " الدرس المطور" وحتى الان عام "١٩٩١".

يتضمن مايلى : المقدمة ـ الاعداد البدنى ـ الرياضة الاساسية ـ الألعــــاب الختام ـ وقبل هذا الدرس كان يوجد درس آخر اطلق علية " الدرس التقليدى" وكان يحتوى على الاجزاء التالية :
المقدمة ـ التمرينات ـ النشاط التعليمى ـ النشاط التطبيقى ـ الختـــــام

وبالرغم من اختلاف تقسيمات الدرس فى السنوات الأخيرة الا أنه لاتوجــد خلافات جوهرية ، ولكن الخلاف الاساسى يتمثل فى الشكل العام للتقسيمــا ت الداخلية للدرس والتى تخضع بدون شك لاراء الخبراء الذين يقومون بوضع مناهــ ج التربية الرياضية وبالتالى تلك المناهج سوف تنعكس على تقسيمات الدرس ٠
ومهما حدث من تطورات فى تقسيمات الدرس الداخلية فان هناك اتفاق تام علـى أن الدرس يتكون من ثلاثة اجزاء رئيسية تخدم بعضها بعضا وكل جزء يرتبط تمامـا بالجزء الآخر ويتوقف علية وهذه الاجزاء هى :
الجزء التمهيدى ـ الجزء الرئيسى ـ الجزء الختامى ٠

١ ـ الجزء التمهيدى :

ويتضمن هذا الجزء مايلى :

ـ الاعمال الإدارية ـ الإحماء ـ الإعداد البدنى

أ ـ الاعمال الادارية :

تتمثل الاعمال الإدارية فى الدرس فيما يلى :

×× اصطحاب المدرس للتلاميذ من الفصل إلى المكان المخصص لدرس التربيــة الرياضية ٠

×× قيام التلاميذ بتغيير الملابس ولبس الزى الرياضى

×× أخذ غياب التلاميذ من خلال نداء المدرس على اسماء التلاميذ أو الأرقــام من خلال كشف الفصل على أن يتم ذلك بنظام وسرعة لتوفير الوقت

ب ـ الاحمـــاء :

ـ يجب أن يؤدى الإحماء والتلاميذ فى انتشار حر فى الملعب
ـ يجب أن يتناسب الإحماء مع نوع النشاط الممارس بالدرس ٠
ـ يفضل عدم وقوف التلاميذ فى تشكيلات نظامية اثناء آداء الاحماء ٠

- يفضل استخدام الادوات البديلة فى الاحماء
- تتمثل أنواع الاحماء فيما يلى : مقيد ـ دائرى ـ بالمحطات ـ حـر ـ لعبة صغيرة

يتمثل الغرض من الاحماء فيما يلى :

- تنشيط الجهاز العصبى فيقوم بتوجية الاجزاء الحيوية فى الجسم للقيـــام بالعمل ٠
- اعداد التلاميذ من الناحية الفسيولوجية استعدادا لاستقبال الحمـل فـى الفترات الأساسة فى الدرس ٠
- يساعد على تجنب التلاميذ من الاصابات التى ربما تنتج من الدرس اثنـــاء أداء المهارات المختلفة ٠
- اعداد التلاميذ من الناحية النفسية لتقبل باقى الدرس فى سعادة ومـــرح مع ضمان تركيز التلاميذ فى باقى محتويات الدرس ٠
- تحريك جميع آجزاء جسم التلميذ.

جـ ـ التمرينات ـ الاعداد البدنى :

* فى حالة استخدام التمرينات فى الجزء التمهيدى بالدرس يراعى مايلى :
- أن تؤدى والتلاميد فى حالة انتشار حر فى الملعب وليس على هيئـــــة تشكيلات نظامية ٠
- أن تخدم جميع اجزاء الجسم للتلميذ ٠
- أن تخدم المجموعات العضلية الكبيـرة ٠
- أن تؤدى الى تحسين قوام التلاميذ ٠
- أن يتم التركيز على التمرينات التعويضية والعلاجية فى المدارس الفنية
- يجب التقليل من الشرح اثناء تعليم التلاميذ التمرينات ٠
- أن تكون هناك أدوات مع التلاميذ اثناء أداء التمرينات ٠
- أن تكون هناك مسافات مناسبة بين التلاميذ اثناء آداء التمرينات ٠

* فى حالة استخدام تدريبات الاعداد البدنى فى الجزء التمهيدى بالدرس يراعى مايلى :

- أن تعمل على تحسين الصفات البدنية لدى التلاميذ ٠
- ان تؤدى على هيئة منافسات بين التلاميذ ٠
- أن يكون هناك تقييم ذاتى من التلاميذ فى بعض التدريبات ٠
- أن تتضمن المكونات البدنية الآتية : القوة العضلية ـ الجلد العضلـــى الجلد الدورى التنفسى ـ الرشاقة ـ المرونة ـ القدرة ـ السرعة ـ التوافق الدقة ـ التوازن
- أن تؤدى باستعمال بعض الادوات البديلة
- أن تؤدى والتلاميذ فى حالة انتشار حر فى الملعب وليس على هيئـــــة تشكيلات ٠
- يفضل عدم استخدام النداء اثناء آداء التلاميذ للتدريبات ٠

٢ـ الجزء الرئيسى :

اهمية هذا الجزء تتمثل فيما يلى :

- أنه يعتبر العمود الفقرى للدرس
- أساس الخطة العامــــــة
- يتم فيه تعليم التلاميذ المهارات المختلفة للانشطة " النشاط التعليمى "
- يتم فيه تطبيق لما تعلمه التلاميذ من مهارات " النشاط التطبيقى "
- يمكن أن يتم عن طريقة تعليم التلاميذ المهارات المختلفة فى الرياضـــة الاساسية ، والألعاب من خلال الممارسة الفعالية لتلك الانشطــــة " الدرس المطور "
- يكتسب التلاميذ منه بعض الصفات التربوية من خلال نظام الاقســـام والقيادة
- يمكن اشراك التلاميذ المعوقين فيه ٠

٣ـ الجزء الختامى :

يتم من خلال الجزء الختامى مايلى :

- اعطاء بعض التمرينات والالعاب الصغيرة بغرض التهدئة والاسترخاء والهبوط بالحمل تدريجيا ٠

- الرجوع باجهزة جسم التلاميذ الى حالتها الطبيعية التى كانت عليها قبل تنفيذ الدرس ٠
- اصطفاف التلاميذ امام المدرس لتبادل التحية
- يطلب المدرس من بعض التلاميذ حمل ونقل الاجهزة والادوات المستخدمة فى الدرس الى اماكنها ٠
- توجة التلاميذ الى الحمامات لغسل الوجة واليدين والقدمين ٠
- توجة التلاميذ الى اماكن خلع الملابس وتغيير الزى الرياضى
- التجمع امام المدرس فى قاطرات وذلك من أجل الصعود إلى الفصل بنظام وهدوء ٠

أنواع دروس التربية الرياضية :

هناك أنواع مختلفة من دروس التربية الرياضية تختلف باختلاف الغرض الذى يرمى إليه المدرس وطبيعة الدرس نفسه ولذا نجد نوعا من الدروس يكون الغرض منه تحسين الصفات البدنية وتعليم المهارات الحركية (الدرس العادى) وثمة نوع آخر تبرز فيه اهمية تحسن الصفات البدنية ، وهناك دروس أخرى يغلب عليها تعليم المهارات الحركية للانشطة المختلفة ، وهناك نوع رابع من الدروس ، يلجأ الية المدرس فى بعض الاحيان لمراجعة عامة وتسمى دروس للمراجعة على بعض المهارات الحركية والتدريبات البدنية ، ويوجد نوع خاص من الدروس لقياس مستوى التلاميذ البدنى والمهارى حتى يتعرف المدرس على المستوى الذى وصل اليه تلاميذه ٠

١ ــ دروس الهدف الأساسى منها تحسين الصفات البدنية وتعليم المهارات الحركية:

وهذا النوع من الدروس يدرس حاليا فى حصص التربية الرياضية بالمدارس وله منهاج ينفذ من خلاله والغرض من هذه الدروس يتمثل فى تحسين الصفات البدنية المختلفة للتلاميذ وكذلك اكتساب المهارات الحركية للانشطة المختلفة الموجود بالمنهاج " الالعاب ــ جمباز ــ ألعاب قوى " ٠

٢ـ دروس الهدف الاساسى منها تحسين الصفات البدنية :

وفى هذا النمط من الدروس يركز المدرس على تحسين الصفـــــات البدنية لدى التلاميذ " سرعة ـ مرونة ـ قدرة ـ قوة ـ رشاقة ... الخ " عندما يشعر أن المستوى البدنى للتلاميذ ضعيف ويكون ذلك من خلال عمـــل دروس لتحسين الصفات البدنية مع مراعاة توزيع الحمل أثناء آداء تلك الدروس .

٣ـ دروس الهدف الأساسى منها تعليم المهارات الحركية للانشطة الموجودةبالمنهاج :

تركز تلك الدروس على تعليم المهارات الحركية للانشطة المختلفة الموجودة بالمنهاج " الالعاب ـ جمباز ـ العاب قوى "

٤ـ د روس الهدف الاساسى منها المراجعة على بعض المهارات الحركية أو التدريبات البدنية :

تلك الدروس يقوم المدرس فيها بالمراجعة على التدريبات البدنية أو عـــلى بعض المهارات الحركية للانشطة المختلفة التى سبق تدريسها ، ولكن يفضل أن تتم هذه الدروس بعد الانتهاء من تدريس كل لعبة من الألعاب الجماعية أو الفرديـة أو مجموعة من مجموعات الاعداد البدنى ، كذلك يمكن من خلالها تنظيم معلومـا ت التلاميذ تنظيما جديدا بحيث يمكن استغلالها فى ظروف أخرى .

٥ـ دروس لقياس مستوى التلاميذ البدنى والمهارى :

يجب أن يكون لدى المدرس مستويات معيارية لبعض الاختبـــارات البدنية والمهارية حتى يستطيع أن يتعرف من خلالها على مستوى التلاميذ البدنـــى والمهارى وفى حـالة توفير هذه المستويات يقوم المدرس بعمل تلك الدروس .

الصفات التربوية ودرس التربية الرياضية :

مدرس التربية الرياضية يستطيع أن يغرس فى تلاميذة بعض الصفـــــــات

التربوية السليمة " الأمانه ـ القيادة والتبعية ـ النظام ـ مساعدة الغير ـ التعاون الروح الرياضية ـ الشجاعة والإقدام " والتى تساعد فى بناء الشباب مماينعكس بالتالى على المجتمع ، وذلك من خلال درس التربية الرياضية والتى يمكن تلخيصها فيما يلى :

١ ـ تعليم التلاميذ الأمانة :

يتم تعليم الأمانة عندما يسمح المدرس لتلاميذه بالتقييم الذاتى فى جزء الاعداد البدنى بالدرس وذلك من خلال أ ن يعد كل تلميذ لنفسه فى تدريب (الانبطاح المائل) ثنى الذراعين ، أو من خلال قياس الزمن فى تدريبات السرعة ، أو فى قياس المسافة فى تدريب الوثب العريض من الثبات وهكذا •

٢ ـ تعليم التلاميذ أسلوب القيادة والتبعية :

يتم تعليم التلاميذ اسلوبالقيادة والتبعية فى الدرس عندما يقوم المدرس بتوزيع التلاميذ فى أقسام وكل قسم له قائد مسئول عنه من حيث التنظيم وتوزيع العمل ، و على تلاميذ القسم تنفيذ كل مايطلبه منهم القائد ، وينمى ذلك با لطبع روح الجماعة ويعود التلاميذ على أمور القيادة وحسن التبعية •

٣ ـ تعليم التلاميذ حب النظام :

يتعلم التلاميذ حب النظام إذا عود المدرس تلاميذه على قواعد معينه وثابتة لاتتغير ويتمثل بعضها فيما يلى :

- أن يكون لكل تلميذ قسم خاص به وله مكان معين فيه •
- تعويد التلاميذ على التحرك من مكان إلى آخر اثناء الدرس بنظام وهدوء •
- تعويد التلاميذ على النزول بنظام من الفصل إلى المكان المخصص لدرس التربية الرياضية والعكس •
- تحديد مكان معين لقيام التلاميذ بتعليق الملابس الخاصة بهم •

- الاصطفاف قبل تنفيذ أجزاء الدرس من أجل أخذ الغياب على أن يتم ذلك بشكل منظم ٠
- الاصطفاف فى نهاية الدرس ويركز فيه على تبادل التلاميذ والمدرس التحية ٠

٤ـ تعليم التلاميذ مساعدة الغير :

يتم تعليم التلاميذ مساعدة الغير فى درس التربية الرياضية من خلال مساعدة الزميل لزميله فى :

- أداء مهارة معينة أو تصحيحها
- التمرينات التى تتطلب المساعدة
- عملية السند أثناء أداء بعض مهارات الجمباز " الوقوف على اليدين أو الرأس"

٥ـ تعليم التلاميذ التعاون :

يتم تعليم التلاميذ التعاون فى درس التربية الرياضية من خلال مايلى:

- اشتراك التلاميذ فى الأقسام والتى يتعاون فيها كل تلميذ فى القسم من أجل رفع مستوى القسم التابع له ٠
- اشتراك التلاميذ فى الألعاب الجماعية والتى يتعاون فيها جميع أفراد الفريق للوصول الى الهدف الذى يسعى إليه أفراد الفريق الواحد٠
- اشتراك تلاميذ كل قسم فى نقل الأدوات الخاصة بهم بعد انتهاء الدرس٠

٦ـ تعليم التلاميذ الروح الرياضية :

يتم تعليم التلاميذ الروح الرياضية فى درس التربية الرياضية من خلال تصفيق التلاميذ :

- للتلميذ الممتاز والمتفوق فى أداء تمرين أو مهارة معينة ٠
- للقسم الممتاز فى النظام أو فى أداء المهارات المختلفة
- للقسم الفائز فى أحد أنشطة الدرس ٠

٧ـ تعليم التلاميذ الشجاعة والاقدام :

ويربى التلاميذ على الشجاعة والإقدام فى درس التربية الرياضية من خلال تعليم التلاميذ بعض المهارات مثل القفز على الحصان فى الجمباز ، والوثب العالى والطويل والثلاثى فى ألعاب القوى ٠

تحضير درس التربية الرياضية :

تحضير درس التربية الرياضية يعمل على تنظيم المحتويات التى يتضمنها موضوع الدرس ، مع رسم خطة واضحة لمدرس التربية الرياضية .

وفى حالة عدم تحضير المدرس لدرسه لايتمكن من السير على خط واضح أثناء تنفيذه للدرس أو أن يصل إلى تحقيق أهدافه التى يسعى إليها ولايحقق أهداف المنهاج الذى يسير عليه . ولذا كان علينا أن نوضح للمدرس بعض الخطوات التى تساعد في عملية التحضير وهى تتمثل فيما يلى :

١ـ يحضر الدرس قبل ميعاده بفترة مناسبة

٢ـ تحديد محتوى الدرس ويكون ذلك من خلال المنهاج الذى يسير عليه .

٣ـ يفكر فى طريقة عرض الدرس فان هذا يزيد المادة وضوحا وحيوية فى ذهنه .

٤ـ يضع فى تفكيره اساليب التدريس التى سوف يستخدمها اثناء الدرس على أن تتمشى مع نوع المهارات وسن التلاميذ .

٥ـ يعد بيانا بالأدوات والأجهزة التى سوف تستخدم فى الدرس مع التأكد من صلاحيتها وكيفية توزيعها فى الفناء أثناء الحصة .

٦ـ يقوم بتطبيق المهارات التى سوف يقوم بتدريسها فى الدرس أمام المرآة أو أمام بعض الزملاء حتى يستطيع أن يؤديها امام التلاميذ على مستوى ممتاز .

٧ـ يقوم بالمراجعة على المهارات التى سوف يدرسها من خلال بعض الكتب المتخصصة فى تعليم تلك المهارات .

٨ـ يقوم بإعداد الوسائل التعليمية التى سوف يستخدمها أثناء الدرس .

٩ـ يتخيل شكل الحصة ومايمكن أن يحدث فيها من بعض الاخطاء ولذا يجب ان يضع فى اعتباره بصفة مستمرة الوسائل التى يستطيع من خلالها التغلب على تلك الأخطاء .

١٠ـ يضع فى تفكيره بعض المعززات الموجبة التى سوف يستخدمها لتشجيع تلاميذه اثناء الدرس .

١١ ـ يدع فى تفكيره أنه فى تحضير الدرس تجديد للمدرس نفسه لا من حيث المظهر الخارجى بل من حيث إقباله على تدريس مادته ٠

إعداد مكان درس التربية الرياضية :

إعداد مكان درس التربية الرياضية من الأشياء الاساسية والضرورية التى يجب أن يهتم بها مدرس التربية الرياضية ويركز عليها قبل تنفيذ الدرس، حيث انه يعتبر خطوة متوسطة بين التحضير والتنفيذ للدرس ، ولذا يجب على المدرس مراعاة مايلى أثناء إعداد مكان الدرس :

١ ـ أن يتأكد من نظافة الملعب المخصص لدرس التربية الرياضية وأنه خالى من العوائق ٠

٢ ـ أن يقوم بتخطيط الملعب بالجير قبل نزول التلاميذ من الفصل ٠

٣ ـ أن يتأكد من سلامة الادوات والاجهزة التى سوف يتم استخدامها فى الدرس

٤ ـ أن يقوم بتجهيز الأدوات والأجهزة فى الملعب قبل نزول التلاميذ بفترة تتراوح مابين ٥ : ١٠ دقائق مع توزيعها فى الأماكن المخصصة لها ٠

٥ ـ أن يتأكد من مناسبة عدد الأدوات لعدد التلاميذ

متطلبات أساسية يجب على مدرس التربية الرياضية مراعاتها عند تنفيذ الدرس :

- يجب على المدرس الصعود إلى الفصل لمقابلة التلاميذ ثم النزول بهم إلى المكان المخصص لدرس التربية الرياضية وبمعاونة فى ذلك رؤساء المجموعات ورئيس الفصل ٠
- يراعى أن يسود الهدوء والنظام عملية توجة التلاميذ من الفصل إلى المكان المخصص للدرس ٠
- يراعى تحديد أماكن لخلع ملابس التلاميذ ، مع تعويدهم على ارتداء الزى الرياضى المناسب ٠

- يجب أخذ غياب التلاميذ بعد الاصطفاف أمام المدرس على أن يتم ذلـــك بسرعة ودقة حتى يمكن الانتفاع بكل دقيقة من زمن الدرس ٠
- يبدأ تنفيذ أجزاء الدرس طبقا للنظام الموضوع لذلك ٠
- يراعى المدرس أن يكون الشرح اثناء تنفيذ الدرس موجزا ومفيداً وبصوت مناسب واضح يسمعه ويفهمه جميع التلاميذ ، وأن يكون باعثا على النشاط وأن يتناسب صو ته مع عدد التلاميذ والمكان ، فلا يكون مرتفعاً منكرا ولامنخفضا فاتراً يدعو إلى الملل ٠
- يجب أن يقف المدرس فى مكان يرى منه جميع تلاميذه ويرونه ٠
- يحسن إرشاد التلاميذ إلى النقط المهمة أثناء قيامهم بالحركات وتشجيعهـم بالمعززات الموجبة بصفة مستمرة ٠
- يراعى أن يقف التلاميذ أثناء آداء درس التربية الرياضية بعيداً عن الفصـول الدراسية والورش فى المدارس الثانوية الفنية ٠
- يحسن بالمدرس القيام بالتطبيق العطى للحركات أولا امام التلاميذ ثـم يطلب منهم أداء ه
- لايمكن إصلاح الخطأ أثناء أداء التلاميذ للحركات ، بل يجب على المدرس وقف العمل ثم توضيح الحركات الصحيحه ويحسن الإشارة إلى التلميـذ الممتاز فى أداء الحركا ت وآخر مخطىء فيطلب من الممتاز آداء الحركـة أمام التلاميذ ثم يطلب من المخطئ أداءها على وجه الصواب وفى هـذ ا تشجيع التلاميذ وتنافس فيما بينهم ٠
- يجب على المدرس الاهتمام بتوزيع الحمل على أجزاء الدرس ٠
- يجب على المدرس مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ٠
- يجب أن يكون تحرك المدرس بين التلاميذ بشكل سليم وفى الوقت المناسب الذى يتطلب ذلك ٠

- يجب على المدرس الاهتمام بمظهره الشخصي وأن يلبس الملابس الرياضية ٠
- يراعى المدرس أن يكون الملعب المعد للدرس نظيفا وخاليا من العوائق ٠
- يجب على المدرس استعمال الصفارة بشكل مناسب وفى الوقت المناسب لذلك أثناء تنفيذ الدرس ٠
- يجب عدم ترك التلاميذ فى وضع السكون لفترات طويلة اثناء الشرح ٠
- يجب أن يهتم المدرس بعرض القيم والسلوكيات السليمة سواء من خلال مواقف اللعب المختلفة أو النقط التعليمية ٠
- يجب عدم استخدام الشكل النظامى (العسكرى) فى الدرس ٠
- يراعى أن يأخذ كل جزء من أجزاء الدرس الوقت المخصص له بدون نقص أو زيادة ٠
- يجب أن يهتم المدرس بالتربية النظامية فى مقدمة الدرس وفى جزء الختام ٠
- يراعى أن يهتم المدرس بتغيير اتجاهات الحركة ومداها وكيفية استغلال الفراغ والمسافات ٠
- المدرس مسئول مسئولية مباشرة عن سلامة كل تلميذ أثناء تنفيذ الدرس ٠
- يجب على المدرس عدم ترك التلاميذ أثناء تنفيذ الدرس لأى سبب من الأسباب
- يراعى عدم عقاب التلاميذ أثناء تنفيذ الدرس بالأساليب البدنية التى تتمثل فى الجرى حول الملعب أو القيام بأداء بعض التمرينات الصعبة ٠
- يجب أن يكون المدرس واثقا من نفسه أثناء الدرس ولايتردد فى أى لحظة عند اتخاذ قرار ٠
- يجب أن يهتم المدرس بجميع التلاميذ أثناء الدرس ويعاملهم معاملة واحدة ٠
- يجب أن يكون لدى المدرس قدرة على الابتكار أثناء تنفيذ الدرس ٠

- يراعى المدرس أن يستغل بعض تدريبات الإعداد البدنى فى الدرس كوسيلة من وسائل التقويم الذاتى للتلاميذ ٠
- يجب أن يهتم المدرس بالناحية الجمالية أثناء تنفيذ الدرس ٠
- ضرورة إشراك التلاميذ المعوقين فى بعض أجزاء الدرس والتى تتمشى مع طبيعة الإعاقة الخاصة بهم ٠
- يمكن الاستعانة بالموسيقى التى تتمشى مع محتويات الدرس وخاصة فى جزء التمرينات الفنية الإيقاعية للبنات حتى يكون هناك عنصر جاذبية وتشويق ٠
- يراعى أن تؤدى جميع أجزاء الدرس والتلاميذ فى حالة انتشار فى الملعب
- يراعى أن تتوافر الأدوات البديلة أثناء الدرس وأن تتناسب مع عدد التلاميذ
- يجب على المدرس استخدام الوسائل المعينة فى الدرس ٠
- يراعى أن يتسم الدرس بالاستمرارية وعدم التوقف ٠
- يراعى أن يكون لدى المدرس القدرة على توصيل المعلومة ٠
- يراعى المدرس أن يكون أقرب مايمكن إلى المجموعات التى يغلب عليها طابع المخاطرة ٠
- يجب عدم استخدام الألفاظ الغير مناسبة تربويا مع التلاميذ ٠
- يجب الاهتمام بختام الدرس مع مراعاة التركيز على تمرينات الاسترخاء و أن يكون الانصراف بطريقة منظمة ويركز فيها على تبادل التلاميذ والمدرس التحية ٠
- يراعى الاهتمام بتغيير الملابس الرياضية للتلاميذ بعد تنفيذ الدرس مع مراعاة قيامهم بغسل الوجة واليدين والقدمين ٠
- يراعى أن يذهب المدرس مع التلاميذ من المكان المخصص لدرس التربية الرياضية بعد تنفيذ الدرس إلى الفصل على أن يتم ذلك بهدوء وسكينة ٠

تقويم درس التربية الرياضية :

يجب على مدرس التربية الرياضية أن يعمل على تقويم الدرس بصفة مستمرة من خلال مايلى :

١ـ التقويم البدنى والمهارى والنفسى والاجتماعى للدرس " تقويم شامل "
٢ـ قياس النتائج لكل وحدة من وحدات الدرس ٠

٣ـ استخدام وسيلة التقويم كأنها جزء من الدرس ٠
٤ـ استخدام أساليب مختلفة للقياس تتناسب مع هدف الدرس ٠
٥ـ تشجيع التلاميذ على التقويم الذاتي والمشترك ٠
٦ـ استخدام أساليب مختلفة أثناء التقويم تتمثل فيما يلي :
بطاقة التسجيل ـ التقرير ـ الملاحظة ٠

كيفية إستمرارية درس التربية الرياضية :

لكي يتمكن المدرس من استمرارية الدرس بدون توقف يجب مراعاة مايلي :

- أن يكون هناك ترابط بين أجزاء الدرس أثناء التنفيذ ٠
- تجنب عمل التشكيلات والتكوينات " الصفوف ـ القاطرات ـ الدوائر " أثناء تنفيذ الدرس ٠
- تؤدى جميع أجزاء الدرس والتلاميذ فى حالة انتشار فى الملعب ٠
- يجب عدم ترك التلاميذ فى وضع السكون لفترات أثناء الشرح ٠
- تجهيز الادوات والاجهزة فى الملعب قبل الدرس ٠
- تناسب عدد الأدوات البديلة مع تلاميذ الفصل والتأكد على أن كل تلميذ معه الأداة الخاصة به ٠
- عدم التركيز بشكل كبير على الأخطاء البسيطة لبعض التلاميذ ٠
- التقليل من الشرح أثناء تعليم المهارات وعدم الدخول فى تفصيلات غير مهمة أثناء الدرس ٠
- استخدام أساليب التدريس يجب أن يراعى فيها الفوارق الفردية بين التلاميذ
- أن يكون ارشاد التلاميذ إلى النقط المهمة أثناء قيامهم بالحركات ٠
- عدم تغيير الأداة التى مع التلميذ من أول جزء الإحماء فى الدرس وحتى الختام ٠
- استخدام وسيلة التقويم كأنها جزء من الدرس ٠

النظام فى درس التربية الرياضية :

يساعد النظام أثناء تنفيذ درس التربية الرياضية المدرس على أن يقوم بعمله فى أحسن صوره ، ولذا يجب عليه أن يعود تلاميذه على النظام فى بداية العام الدراسى وذلك من خلال الحصص الأولى للتربية الرياضية والتى يمكن من خلالها :

- إعطاء التلاميذ بعض التعليمات الخاصة بالنظام وبوضح لهم أسلوبه في العمل أثناء الدرس .
- توزيع تلاميذ الفصل على أقسام متعادلة القوى ، مع تحديد واجبات تلك الاقسام أثناء الدرس ، وتعيين قائد لكل قسم .
- تدريب التلاميذ على عمل التشكيلات والتكوينات التى تساعد فى عملية النظام .
- الاتفاق مع التلاميذ على اشارات معينة استخدام الأيدى أو باستعمال الصفارة أو الأعلام .
- تدريب التلاميذ على طرق أخذ الأدوات وكيفية استخدامها أثناء الدرس .
- تدريب الأقسام على كيفية التحرك من مكان إلى آخر بنظام وهدوء .
- تدريب التلاميذ على النزول من الفصل إلى المكان المخصص للدرس وذلك فى نظام .
- تدريب التلاميذ على وضع الأدوات فى أماكنها بعد الدرس .
- تدريب التلاميذ على كيفية رفع وحمل الأجهزة الرياضية .

الأدوات فى درس التربية الرياضية :

تلعب الأدوات فى درس التربية الرياضية دوراً هام وحيويا حيث تعتبر من الوسائل التى تعمل على تشويق وجذب التلاميذ للدرس .

ولكن مع الظروف الاقتصادية الصعبة التى يمر بها المجتمع المصرى ، والميزانيات البسيطة للنشاط الرياضى بالمدارس والتى لايستطيع المدرس من خلالها شراء أدوات تستخدم فى درس التربية الرياضية .

لذا كان من واجبنا المساعدة على التغلب على تلك المشكلة والتى تتمثل فى نقص الأدوات بالدرس عن طريق اقتراح بعض الأدوات الصغيرة والبديلة التى يمكن لمدرس التربية الرياضية إحلالها محل الأدوات والأجهزة القانونية فى درس التربية الرياضية ، ومن تلك الأدوات :

١- كراتين البيض وتدهن بألوان مختلفة ويمكن استخدامها فى الاحماء والإعداد البدنى وأثناء تعليم الوثب الثلاثى والطويل فى ألعاب القوى ، وفى تعليم مهارتى حائط الصد والضربة الساحقة فى الكرة الطائرة .

٢- زجاجات المياه المعدنية " البلاستيك "وتدهن بألوان مختلفة ، ويمكن استخدامها فى الإحماء - الإعدادالبدنى - تعليم الوثب الثلاثى والطويل

٣- أطواق : من البلاستيك الذى يستعمل فى الكهرباء أو من الخيزران ويمكن استخدام تلك الأطواق فى كل أجزاء الدرس ٠

٤- عصى خشبية من أيدى المكانس بعد دهانها بألوان مختلفة ، أو من البلاستيك ، أ و من الومنيوم ، أو من جريد النخيل ويمكن استخدام العصى فى الاحماء - الاعداد البدنى - تعليم مهارة الوثب الطويل والثلاثى والرمح فى العاب القوى ، كما يمكن استعمالها فى تعليم بعض المهارات الكرة الطائرة " الضربة الساحقة - حائط الصد " ٠

٥- حبال من البلاستيك أو ليف ويمكن استخدام تلك الحبال فى الإحماء.الإعداد البدنى - تعليم الوثب الطويل والعالى والثلاثى ، كما يمكن استعمالها فى تعليم بعض مهارات الكرة الطائرة ٠

٦- كرات من القماش أو البلاستيك أو المطاط ويمكن استخدام تلك الكرات فى جميع أجزاء الجسم وأثناء تعليم مختلف المهارات فى ألعاب القوى أو الالعاب الجماعية ٠

٧- كرات من القماش أو البلاستيك بداخلها رمل لاستخدامها فى الإحماء والإعداد البدنى وأثناء تعليم مهارة قذف الجلة فى العاب القوى

٨- أطباق من البلاستيك بداخلها جبس لاستخدامها فى قذف القرص فى ألعاب القوى ٠

٩- أكياس من الحبوب : يمكن استخدامها فى الألعاب الصغيرة ، والإعداد البدنى ٠

١٠- أكياس من الرمل - يمكن استخدامها فى الألعاب الصغيرة ، والإعداد البدنى ٠

١١- زجاجات خشبية يمكن استخدامها فى الإحماء والإعداد البدنى والتمرينات الفنية الايقاعية للبنات ، وفى تعليم الوثب الثلاثى فى ألعاب القوى ٠

١٢- الأشجار ويمكن استخدامها فى الإحماء والإعداد البدنى ، وفى تعليم الوثب الثلاثى والطويل ، وفى تعليم مهارتى الضرب الساحقة وحائط الصد فى الكرة الطائرة ، وفى تعليم حركة السلم فى كرة السلة ٠

١٣- علب الصفيح : بأحجام مختلفة تملأ بالرمل وتلحم بعد ذلك وتدهن بالوان

١٤- مقاعد سويدية : يمكن صناعة تلك المقاعد من خشب الأشجار على أن يكون

سطحها أملسا ويمكن استخدامها فى الإحماء والإعداد البدنى ٠

١٥ ـ حصير أو اكياس من البلاستيك أو قطع اسفنج ويمكن استعمالها أثناء تعليم الدحرجة الامامية والخلفية فى الجمباز أو اثناء بعض التمرينات التى تؤدى من وضع الرقود أو الانبطاح أو الجلوس ٠

١٦ ـ خرطوم مياه المدرسة : ويمكن استعماله فى عمل مقطع الرمى فى الجلة والقرص وذلك بوضع الخرطوم على شكل حرف ٧ وتقسيم المسافات بداخله بواسطة الجير أو الحبال ، مع وضع دائرة من أسفل من الجير أو الحبال لوقوف التلميذ الذى سوف يقوم بالرمى فيها ٠

١٧ ـ دوائر من الألوان : يتم رسمها على الحوائط فى ملعب المدرسة ويمكن استخدامها فى تدريبات الدقة بجزء الإعداد البدنى أو فى تعليم التمرير فى كرة السلة أو اليد ٠

١٨ ـ إطارات السيارات القديمة ويمكن استخدامها فى الاحماء وبعض تدريبات الاعداد البدنى ، كما يمكن استعمالها اثناء تعليم الوثب الطويل والثلاثى ٠

١٩ ـ أطواق : من الخيرزان أو البلاستيك أو الحديد أو جرادل بلاستيك يتم تثبيتها على الحوائط فى المدرسة أو على الأشجار لكى تستعمل كحلقات للعبة كرة السلة ٠

٢٠ ـ رسم مرمى كرة اليد والقدم على حوائط المدرسة لاستخدامها فى المباريات فى حالة عدم وجود قوائم لمرمى اليد والقدم ٠

٢١ ـ الاشجار : يمكن استخدامها فى عمل ملعب كرة طائرة ٠

٢٢ ـ الاعلام : يمكن صناعتها من جريد النخيل أو الخيرزان أو البلا ستيك ويتم وضع الاقمشة ذات ألوان مختلفة عليها ٠

٢٣ ـ شبكة الكرة الطائرة : يمكن عمل الشبكة من الحبال أو البلاستيك أو شرائط من الأقمشة

٢٤ ـ طاولة تنس الطاولة : يمكن عمل اكثر من طاولة من ألواح الخشب المضغوط وتدهن بعد ذلك باللون الأخضر والخطوط باللون الابيض ، ويتم وضعها على المقاعد خشبية التى تتوافر بالمدرسة ٠

٢٥ــ الكراسى : يمكن استعمال كراسى التلاميذ فى المدرسة فى جزء الاحماء والاعداد البدنى بالدرس ٠

٢٦ــ مكعبات خشبية صغيرة : يمكن استخدامها لتحديد ممر حفرة الوثب الثلاثى أو الطويل أو للملاعب فى كرة السلة واليد والطائرة مع ملاحظة أن تكون تلك المكعبات صغيرة وثابتة فى الأرض ومدهونة ٠

٢٧ــ البلاط والطوب : يمكن استعمالهم فى جزء الاحماء والاعداد البدنى واثناء تعليم الوثب الثلاثى والطويل ٠

٢٨ــ قطع خشب مستديرة الشكل تدهن بطلاء ملون ويمكن استخدامها فى تدريبات التوازن حيث يتم وضعها على الرأس والتحرك بها ٠

٢٩ــ أوتاد من الخشب : يمكن أن تثبت على حوائط المدرسة لتعليق ملابس التلاميذ على أن يكون عددها مناسبا لعدد التلاميذ ٠

٣٠ــ اطارات الدراجات الداخلية : يمكن استخدامها فى تدريبات المرونة ٠

اجراء ات تقسيم التلاميذ فى درس التربية الرياضية :

يعتبر موضع تقسيم التلاميذ فى الفصل إلى أقسام فى درس التربية الرياضية من الموضوعات ذات الأهمية ٠
فهو يشكل عاملا من عوامل ضمان تحقيق أحسن النتائج من ناحية درجة تقبل التلاميذ للنشاط ودرجة اشتراكهم فى المسئو لية ، و قلة الإصابات بين التلاميذ والتجانس الذى يؤدى الى حسن المنافسات ، ومراعاة الفروق الفردية ٠

فوائد تقسيم التلاميذ الى أقسام :

١ــ تدريب التلاميذ على ادارة شئونهم بأنفسهم تحت اشراف المدرس
٢ــ بث روح التنافس الشريف بين أفراد القسم معا للعمل على رفعته ، وبين الاقسام معا للعمل على رفعة الفصل ٠
٣ــ يساعد المدرس على التدريس بشكل أفضل ٠
٤ــ ضمان العدل بين الاقسام ٠
٥ــ استخدام الامكانيات بشكل مناسب ٠
٦ــ ضمان توفير الأمن والسلامة ٠

٧ــ سهولة وحسن تنفيذ الدرس
٨ــ ضمان عدالة التقويم
٩ــ زيادة العناية بالفروق الفردية بين التلاميذ
١٠ــ إيجاد اقسام متجانسة فى الدرس مما يؤدى الى حسن المنافسات
١١ــ زيادة ميل التلاميذ تجاة الأنشطة •
١٢ــ زيادة التعارف والتعاون وتحمل المسئولية •
١٣ــ التغيير والتنوع فى الانشطة الرياضية المختلفة بين الأقسام •

تكويـــــن الأقســام :

تكوين الاقسام يتم كما يلى :

١ــ يختار المدرس التلاميذ الممتازين فى الأخلاق والمهارات الرياضيــة ويمكـــن أن يتم ذلك الاختيار عن طريق اقتراع تلاميذ الفصل ، ويدربهم بعــــد ذلك تدريبا خاصا على ادارة أقسامهم قبل أن يسند اليهم أمور أقسامهم •

٢ــ يتكون القسم من ثمانية الى عشرة تلاميذ ، ويتوقف ذلك على حسب عـــدد تلاميذ الفصل ويفضل أن تكون الأقسام متساوية فى العدد •

٣ــ يرشح رئيس القسم وكيلا له بشرط أن يوافق المدرس عليه ليحل محله فـــى غيابه أو يساعد فى أعمال القسم اذا اقتضت الحالة •

٤ــ يسمح فى بعض الاوقات بتناوب الرياسة بين أفراد القسم ليأخذ كل تلميـذ نصيبه من التدريب على الإدارة والقيادة •

٥ــ ينبغى أن يكون لكل قسم شارة خاصة (علامة) تميزه

يتم التقسيم إلى أقسام على أساس العوامل الآتية :

١ــ الحالة الصحية •
٢ــ الميل والرغبــة
٣ــ اللياقة البدنيــة
٤ــ قادة التلاميــذ
٥ــ عامل السن ــ الطول والوزن •
٦ــ عامل الجنــس •

٧ـ المدرسيـــن
٨ـ اختبارات المهارات الحركية
٩ـ التعـــارف

أولا : تقسيم التلاميذ على ضوء الحالة الصحية :

تقسيم التلاميذ حسب حالتهم الصحية يستلزم فحص التلاميذ قبل ممارســة الانشطة الرياضية بالمدرسة ، وذلك بواسطة طبيب المدرسة وعن طريق نتائــج هذا الفحص يمكن تقسيم التلاميذ إلى :

- تلاميذ يمكنها الاشتراك فى كافة أنشطة الدرس
- تلاميذ يمكنها الاشتراك فى نشاط محدد بالدرس " المعوقين "
- تلاميذ يمنعون من الاشتراك فى كافة أنشطة الدرس وأى نشاط رياضى آخــر " أمراض القلب ـ السكر " •

ثانيا : التقسيم حسب الميل والرغبـــة :

وهو تقسيم يناسب النشاط الداخلى بالمدرسة حيث أنه متنوع مع طبيعـــة الترويح • فيقوم التلاميذ بتقسيم أنفسهم حسب رغباتهم فى الانشطة المختلفة وعـــلى المدرس أن يلاحظ فقط لايكون هناك فارق كبير بين حجم التلاميذ فى نشـــــاط واحد ، يكون فيه حجم الجسم له أهمية فى الاداء " مصارعة ـ ملاكمة ـ سلـــة" كذلك فان الميول تعتبر شىء أساسى فى تكوين الاقسام بدرس التربية الرياضيـــة ولذا نجد التلاميذ تقوم باختيار نوع النشاط الذى يتناسب مع ميولهم عندما تمـــارس عدة أنشطة فى وقت واحد بالدرس • وذلك التقسيم يفضل فى السنوات الدراسيـــة النهائية •

ثالثا : التقسيم عن طريق إختبارات اللياقة البدنية :

هـــذا التقسيم يتم عن طريق قيام المدرس بمعرفة مستوى اللياقة البدنيـــة لتلاميذ الفصل " متقدم ـ متوسط ـ ضعيف " عن طريق اختبارات مقننــــــه للياقة البدنية ، وعلى ضوء ذلك يقوم بتوزيع التلاميذ على الاقسام المختلفـة مـــع مراعاة تساوى مستوى اللياقة البدنية فى تلك الاقسام •

رابعا : التقسيم بواسطة قادة التلاميذ :

يقوم كل قائد من القادة الذين اختيروا من جانب المدرس أو عن طريق تلاميذ الفصل باختيار التلاميذ الذين سوف يعملون معه فى القسم الخاص به ، ويجب أن يتم هذا الاختيار من خلال كشف أسماء الفصل وبدون حضور التلاميذ حتى لايؤثر ذلك على العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ ، وهذه الطريقة تعتبر من الطرق الشائعة فى تقسيم التلاميذ •

خامسا : التقسيم حسب السن — والطول والوزن :

التقسيم حسب السن له عيوبه ومنها احتمال الاصابات نتيجة اختلاف الحجم والوزن كما أنه له عيوب تربوية تتمثل فى المنافسة غير العادية بين التلاميذ بالإضافة لعدم أهمية السن كعامل مؤثر لاكتساب المهارات الحركية بعد سن ١٤ سنة • ولذا يجب أن يكون التقسيم أساسا حسب الطول والوزن ويؤخذ معها متغيرات السن والجنس والنمو الاجتماعى ، ويلجأ المدرس لتلك الطريقة عندما يريد تقسيم الفصل عند إجراء نشاط رياضى يلزم التجانس فيه بالنسبة للأقسام " كرة السلة — المنازلات " •

سادسا : التقسيم طبقا لعامل الجنس :

لو أخذنا الجنس كعامل فى تقسيم التلاميذ فإنه يجب أن نضع فى تفكيرنا أن قبل سن العاشرة لاتوجد فروق كبيرة بين البنين والبنات فى أداء نفس المهارات الحركية ، ولكن يجب العزل بينهم بعد سن العاشرة حيث تظهر اختلافات فى القدرات والميول والرغبات والاتجاهات ولذا يجب مراعاة الجنس عند التقسيم فى المدارس المشتركة •

سابعا : التقسيم عن طريق المدرسين :

يتجه مدرس التربية الرياضية الى اختيار أفراد كل قسم بنفسه ، وهذا يتم عندما يكون المدرس ملما بكل شيء عن تلاميذه ، ولكن بالرغم من ذلك فان التلاميذ لايحبون أن يكون التقسيم من خلال المدرس الا فى حالة ثقة تلاميذ الفصل فى مدرسهم •

ثامنا : التقسيم من خلال اختبارات المهارات الحركية :

يمكن تحديد الاقسام من خلال اختبارات المهارات الحركية المقننة فى الرياضات المختلفة " كرة سلة ـ كرة قدم ـ كرة يد ـ الكرة الطائرة " ويمكن للمدرس بناء ا على نتائج تلك الاختبارات توزيع التلاميذ على الاقسام المختلفة بالتساوى ، مع مراعاة عدم وضع ا لتلاميذ الممتازين فى المهارات فى قسم والتلاميذ الاقل فى قسم آخر وهكذا ٠

تاسعا : التقسيم على أساس التعارف :

يتم تحديد الاقسام بناء ا على العلاقات بين التلاميذ ومدى الصداقة والتعارف التى تجمع بينهم ، ولذا نقول دائما أن العمل الذى ينتج من أقسام ترغب أعضاؤها فى أن يكونوا معا لاشك فيه يعطى إستقراراً أفضل ونتائج أحسن فى العمل ، ومع هذا فإن الاستمرار على هذا التقسيم يؤثر على العمل الجماعى بين تلاميذ الفصل ككل ويؤدى الى عدم اتساع دائرة الصداقات وبالتالى ينعكس على النضج الاجتماعى للتلاميذ ٠

درس التربية الرياضية من خلال المنهاج المطور للتربية الرياضية وبرامجه التنفيذية

القواعد الخاصة بالدرس المطور :

** يقوم مدرس التربية الرياضية بتحضير أربع دروس فقط لكل صف دراسى •
** كل درس ينقسم الى (الدرس ـ أ) ، (الدرس ـ ب) وفقا لمحتويات المنهاج المطور وبرامجه التنفيذية •
** لايستطيع المدرس أن ينتقل من الدرس (أ) الى الدرس (ب) الا بعد تدريس الدرس (أ) وهكذا بالنسبة للدرس (ب) •
** لايستطيع المدرس أن ينتقل الى الدرس الثانى الا بعد تدريس الدرس الأول كلة وهكذا بالنسبة لتدريس الدرس الثالث والرابع •
** الدرس الواحد (أ ، ب) يستمر لمدة شهر ونصف (١٢ حصة)
** الدروس الأربعة تستمر لمدة ٦ شهور •
** يعتمد الدرس المطور على ابتكارية مدرسى التربية الرياضية ، وحيث أن التحضير يكون واحدا بالنسبة لهم فإن الاختلاف بينهم يتمثل فى ابتكارية اخراج وتنفيذ الدرس •
** يتطلب العمل فى الدرس المطور أن يكون فيه استمرارية فى عمل التلاميذ
** يجب أن يكون التلاميذ دائما فى حالة الانتشار الحر أثناء الدرس •
** يعتمد الدرس على الأدوات البديلة والتى يجب أن تتناسب مع عدد التلاميذ •
** يسمح الدرس بالتقييم الذاتى للتلاميذ أثناء أداء تدريبات الاعداد البدنى
** يتطلب العمل فى الدرس أن يكون مع كل تلميذ بطاقة تسجيل للمستوى الذى وصل إليه فى تدريبات الإعداد البدنى •
** تدريبات الاعداد البدنى فى الدرس المطور لاتحتاج الى النداء كما هو الحال فى التمرينات •
** فى الدرس المطور للمدارس الثانوية الفنية يتم حذف جزء الختام ويتم وضع بعض التمرينات العلاجية التى تتمشى مع نوعية التشوهات القوامية الناتجة عن العمل المهنى بتلك المدارس وذلك بعد جزء الإعداد البدنى ، على أن يقوم المدرس باختيار تلك التمرينات •

** تطبيق المهارات فى الدرس المطور يتم من خلال الممارسة الفعالية للأنشطة الرياضية الموجودة بالمنهاج ٠

** يجب أن يؤدى جزء الإعداد البدنى على هيئة منافسات بين التلاميذ

** على المدرس التقليل من الشرح اللفظى ٠

** يجب تعليم الرياضة الاساسية أولا ثم الألعاب

** تقسم تدريبات الاعداد البدنى لكل دورس الى عشر تدريبات :(السرعة ـ المرونة التوافق ـ التوازن ـ القوة ـ القدرة ـ الدقة ـ الرشاقة ـ الجلد العضلى الجلد الدورى التنفسى) على الدرس (أ) ، والدرس (ب) بالتساوى طبقا لجدول الاعداد البدنى بالمنهاج المطور ٠

** وضعت الخطوات التعليمية على شكل تدريبات متدرجة على أن تتزايد تدريجيا تبعا لقدرات التلاميذ واستعداداتهم من درس لآخر ٠

** بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التعليمية لكل سابقة على المدرس أن يقوم بتنظيم مسابقات تنافسية بين التلاميذ وذلك بغرض التعرف على المستوى الحقيقى للتلاميذ قبل الانتقال الى سابقة أخرى

** يجب أن يكون هناك كشاف لكل فصل لتسجيل محتويات الدرس (أ، ب)

** اجزاء الدرس المطور : المقدمة ـ الاعداد البدنى ـ التمرينات الفنية الايقاعية (للبنات فقط) ـ الرياضة الاساسية (جمباز ـ ألعاب قوى) ـ الألعاب (كرة اليد ـ كرة القدم ـ كرة السله ـ الكرة الطائرة ـ الختام) ٠

** المنهاج المطور وبرامجة التنفيذية ١٩٨٠/١٩٨١ ـ وزارة التربية والتعليم٠

نمــــوذج (١)

البرامج التنفيذية للاعداد البدنى لمرحلتى الحلقة الثانية من التعليم الأساسى والثانوى (بنيــــن ـ بنــــات)

م	تدريبات الاعداد البدنى لمرحلة الحلقــــة الثانية من التعليم الاساسى	تدريبات الاعداد البدنى لمرحلة الثانــــوى
	أولا : السرعة :	**أولا : السرعة :**
١	العدو من ١٠ ـ ٢٠ متر وبكرر	العدو من ٢٠ ـ ٣٠ متر وبكرر
٢	العدو فى المكان ١٠ ثانية	العدو فى المكان ١٥ ثانية
٣	سباق التتابع بين الفرق من ١٠ـ٢٠متر	سباق التتابع بين الفرق من ٢٠ـ٣٠ متر
٤	سباق المطاردة لمسافة ٣٠ متر	سباق المطاردة لمسافة من ٣٠ ـ ٤٠ متر
	ثانيا : المرونــــة	**ثانيا : المرونــــة :**
٥	(وقوف ٠ مسك عصى باليدين أفقيا أمام الفخدين) دوران الذراعين عاليا خلفا	(وقوف ٠ الوضع أماما) تباعد القدمين الى اقصى مدى (فتحة البرجل) ٠
٦	(وقوف ٠ القدم أماما) تباعد القدمية لأقصــــى مدى (فتحة البرجل)	(وقوف فتحا ظهرا لظهر اليدان متشابكان عاليا) تبادل الجذع أماما أسفل (:)
٧	(وقوف ظهراً لظهر على بعد خطوة مع مســـــك الكرة) تمرير الكرة خلف الرأس ومن بين القدمين ومن الجانبين ٠	(وقوف ٠ العصا ممسكة باليدين أفقيا أمام الفخديــن) دوران الذراعين عاليا جانبا خلفا أسفل
٨	(وقوف) رفع الرجلين بالتبادل أماماً عاليا ثم خلفا ٠	(وقوف فتحا ظهراً لظهر) تبادل لف الجذع جانبــــا لتعدية الكرة جانبا خلفا للزميل (:)
	ثالثا : التوافــق	**ثالثا : التوافــــق**
٩	ضرب الكرة على الحائط ولقفها	تنطيط الكرة بيد وا حدة مع التقدم أماما
١٠	(وقوف) الوثب فتحا مع رفع ا لذراعين جانبا اسفل ثم جانبا عاليا	تنطيط الكرة بالقدم على الحائط ثم حرة
١١	تنطيط الكرة على الأرض بيد واحدة	تمرير الكرة للزميل ولقفها بيد واحدة (كرة صغيرة)
١٢	تنطيط الكرة بالقدم	تمرير الكرة بالرأس (كرة كوتش أوبلاستيك)
	رابعا : التــوازن	**رابعا : التــوازن**
١٣	(وقوف ٠ على كرة بقدم واحدة) تحريك الرجل الحرة فى مختلف الاتجاهات ويكرر بالرجل الاخرى (كرة طبيه أو شراب)	السير فوق كرات صغيرة أو مكعبات
١٤	السير على عارضة أو مقعد سويدى مقلوب	السير فوق مقعد سويدى مقلوب أو عارضة مع الدوران
١٥	(جثو أفقى) عمل ميزان صغير	(وقوف) رفع رجل اماما مع ثنى الركبة الاخرى وتحريك الذراعين جانبا ٠
١٦	(وقوف) عمل ميزان	ميزان امامى ثم ميزان خلفى ٠

تابع نموذج (١)

م	تدريبات الاعداد البدنى لمرحلة الحلقة الثانية من التعليم الاساسى	م	تدريبات الاعداد البدنى لمرحلة الثانوى
	خامسا : القوة والجلد العضلى		**خامسا : القوة والجلد العضلى** يؤدى التمرين كقوة فى حصة ثم كجلد عضلى فى الحصة التالية) :
١٧	(رقود) ثنى الجذع أماما	١٧	(انبطاح مائل) ثنى الذراعين (بنين) انبطاح مائل مع سند الركبتين على الأرض ثنى الذراعين (بنات)
١٨	(انبطاح) دفع الأرض بالكفين	١٨	(رقود) رفع الرجلين عاليا بالتبادل ثم معا
١٩	(وقوف ثبات الوسط) ثنى الركبتين نصفا	١٩	(رقود . الكفان متشابكان خلف الرقبة) الجلوس مع ثنى الجذع اماما أسفل
٢٠	(جلوس على أربع)رفع القدمين عاليا	٢٠	(وقوف . ثبات الوسط) الوثب فى المكان مع ثني الركبتين كاملا .
	سادسا : الرشاقة		**سادسا : الرشاقة**
٢١	الجرى المكوكى مسافة ١٠ متر	٢١	الجرى المكوكى مسافة ١٠ متر
٢٢	جرى الزجزاجى بين النقط	٢٢	جرى الزجزاجى بين النقط
٢٣	الجرى حول مربع طول ضلعة ٥ متر	٢٣	الجرى حول مربع طول ضلعة ٣ متر
٢٤	(وقوف) الوثب فى المكان مرتين ثم الدوران فى الهواء لاكبر قدر	٢٤	(وقوف) الوثب فى المكان مرتين ثم ثنى الركبتين على الصدر فى العدة الثالثة
	سابعا / القـــدرة		**سابعا : القـــدرة**
٢٥	الوثب العريض من الثبات	٢٥	الو ثب العريض من الثبات
٢٦	الوثب العمودى	٢٦	الوثب العمودى
٢٧	رمى كرة طبية لأبعد مسافة (أو أداة بديلة)	٢٧	رمى كرة طبية لأبعد مسافة (أو أداة بديلة)
٢٨	الوثب لتعدية مانع	٢٨	الوثب لاعلى لتعدية مانع
	ثامنا : الدقـــة		**ثامنا : الدقـــة**
٢٩	التصويب بالطوق على ذراع الزميل	٢٩	التصويب با لطوق على الهدف
٣٠	تصويب كرة باليد على (كرة ــ صولجان مكعب .. الخ)	٣٠	تصويب الكرة باليد على هدف
٣١	التصويب على هدف	٣١	تصويب بالقدم على هدف
٣٢	تصويب الكرة باليد على: دائرة مرقمة مرسومة على الحائط ــ هدف مرسوم على حائط ومقسم الى مربعات مرقمة .	٣٢	اتصويب الكرة باليد على هدف متحرك (كرة متدحرجة .. الخ)

تابع نموذج (١)

م	تدريبات الاعداد البدنى لمرحلة الحلقة الثانية من التعليم الاساسى	م	تدريبات الاعداد البدنى لمرحلة الثانوى
	تاسعا : الجلد الدورى التنفسى		تاسعة : الجلد الدورى التنفسى
٣٣	الجرى حول الفناء (دقيقتان)	٣٣	الجرى حول الفناء (ثلاث دقائق)
٣٤	الجرى فى المكان (دقيقة ونصف)	٣٤	الجرى فى المكان (دقيقتان)
٣٥	(الصعود والنزول على مقعد أو درج) (دقيقة)	٣٥	الصعود على مقعد أو درجة (دقيقة ونصف)
٣٦	العدو ٣٠ مترا ويكرر أربع مرات بين كل منها راحة	٣٦	العدو ٣٠ مترا ويكرر خمس مرات بين كل منهما راحة

جدول التدريبات وتوزيعها على الوحدات والمجموعات لمرحلة الحلقة الثانية من التـعليم الاساسى ومرحلة الثانوى

المرحلة / الصف / المجموعة / الوحدات	الحلقة الثانية من التعليم الأساسي			مرحلة الثانوى		
	الأول	الثاني	الثالث	الأول	الثانى	الثالث
الوحدة الأولى : المرحلة الاولى	تدريب رقم: ١ـ٥ـ٩ ١٣ـ١٧	تدريب رقم: ٣ـ٧ـ١١ ١٤ـ١٨	تدريب رقم: ١ـ٥ـ٩ ١٣ـ١٧	تدريب رقم: ١ـ٥ـ٩ ١٣ـ١٧	تدريب رقم: ٢ـ٧ـ١١ ١٥ـ١٩	تدريب رقم: ١ـ٥ـ٩ ١٣ـ١٧
المرحلة الثانية	٢٤ـ٢٥ـ٢٩ ١٧ـ٣٣	٢١ـ٢٧ـ ٣١ـ١٨ـ ٣٤	٢١ـ٢٥ـ ٢٩ـ١٧ ٣٣	٢١ـ٢ـ١٧ ٢٩ـ٣٢	٢٣ـ٢٧ـ ١٩ـ٣١ ٣٠	٢١ـ٢٥ـ١٧ ٢٩ـ٣٣
الوحدة الثانية : المجموعة الاولى	٢ـ٦ـ١٠ ١٥ـ١٩	٤ـ٨ـ١٢ ١٦ـ٢٠	٢ـ٦ـ١٠ ١٤ـ١٨	٣ـ٦ـ١٠ ١٤ـ١٨	٤ـ٨ـ١٢ ١٦ـ٢٠	٣ـ٦ـ١٠ ١٤ـ١٨
المجموعة الثانية	٢٢ـ٢٦ـ ٣٠ـ١٩ـ ٣٥	٢٣ـ٢٨ـ ٣٢ـ٢٠ـ ٣٦	٢٢ـ٢٦ـ ٣٠ـ١٨ـ ٣٤	٢٢ـ٢٦ـ ١٨ـ٣٠ـ ٣٤	٢٤ـ٢٨ـ ٢٠ـ٣٢ـ ٣٦	٢٢ـ٢٦ـ ١٨ـ٣٠ـ ٣٤
الوحدة الثالثة : المجموعة الاولى	١ـ٥ـ٩ ١٣ـ١٧	٣ـ٧ـ١١ ١٤ـ١٨	٣ـ٧ـ١١ ١٥ـ١٩	١ـ٥ـ٩ ١٣ـ١٧	٢ـ٧ـ١١ ١٥ـ١٩	٢ـ٧ـ١١ـ ١٥ـ١٩
المجموعة الثانية	٢٤ـ٢٥ـ ٢٩ـ١٧ـ ٣٣	٢١ـ٢٧ـ ٣١ـ١٨ـ ٣٤	٢٣ـ٢٧ـ ٣١ـ١٩ـ ٣٥	٢١ـ٢٥ ١٧ـ٢٩ ٣٣	٢٣ـ٢٧ ١٩ـ٣١ ٣٥	٢٣ـ٢٧ـ ١٩ـ٣١ـ ٣٥
الوحدة الرابعة : المجموعة الاولى	٢ـ٦ـ١٠ ١٥ـ١٩	٤ـ٨ـ١٢ ١٦ـ٢٠	٤ـ٨ـ١٢ ١٦ـ٢٠	٣ـ٦ـ١٠ ١٤ـ١٨	٤ـ٨ـ١٢ ١٦ـ٢٠	٤ـ٨ـ١٢ ١١ـ٢٠
المجموعة الثانية	٢٢ـ٢٦ ٣٠ـ١٩ ٣٥	٢٣ـ٢٨ ٣٢ـ٢٠ ٣٦	٢٤ـ٢٨ ٣٢ـ٢٠ ٣٦	٢٢ـ٢٦ ١٨ـ٣٠ ٣٤	٢٤ـ٢٨ ٢٠ـ٣٢ ٣٦	٢٤ـ٢٨ ٢٠ـ٣٢ ٣٦

ملاحظات على جدول التدريبات وتوزيعها على الوحدات والمجموعات :

- الأرقام المذكورة تعبر عن التدريبات السابق ذكرها
- تدرس التدريبات حسب ترتيبها في الجداول
- تدرس المجموعة الاولى والثانية بالتبادل لحين انتهاء زمن الوحدة (المجموعة الاولى في حصة واحدة والمجموعة الثانية في الحصة الأخرى من نفـــــس الاسـبوع)
- زمن الوحدة ستة أسابيع (١٢حصة)
- تحدد التكرارات طبقا لمستوى التلاميذ ٠
- تؤدى تدريبات المجموعة (خاسا) في الحصة الاولى من الاسبـــوع كتدريب جلد عضلى ٠
- تؤدى تدريبات المجموعة (خاسا) في الحصة الثانية من الاسبـــوع كتدريب قوة
- **المجموعة الاولى : سرعة ــ مرونة ــ توافق ــ توازن ــ جلد عضلى ٠**
- **المجموعة الثانية : رشاقة ــ قدرة ــ دقة ــ قوة ــ جلد دورى تنفسى٠**

منهاج الالعاب لمرحلتي الحلقة الثانية من التعليم الاساسى
مرحلة الثانوى (بنين وبنـــات)

١ـ الصفان الأول والثانى (من الحلقة الثانية من التعليم الاساسى ـوالثانوى)

تتضمن دروس التربية الرياضية فى الزمن المخصص للألعاب (مدتـــــــة ١٠ دقائق فى كل درس) تعليم بعض أنواع المهارات الفردية الهجوميـــة والدفاعية واللعب الجماعى وربطها بقواعدوقانونكل لعبةوتوضع مهارات كـــل رياضة من أنشطة الالعاب السابقة فى وحدات تعليمية حتى يمكن التلاميذ من الممارسة الفعلية فى نهاية كل وحدة بشكل متكامل وطبقا لقواعـــــد اللعبة ٠

٢ـ الصف الثالث (من الحلقة الثانية من التعليم الاساسى) :

توضع مهارات كل رياضة من انشطة الألعاب السابق تعليمها فى الصفيـــن الأول والثانى بصورة مركبة وربطها بأسس مبسطة لخطط اللعب حتى يتمكن التلاميذ من الممارسة الفعلية مع تطبيق قواعد اللعبة خلال الممارســـة بصورة مبسطة وبشكل متكامل يتفق مع المستوى الفنى والخططى للتلاميـــذ بما يتماشى مع مستوى الصف الدراسى وامكانات المدرسة وبما يحقق مستـــوى محدد وذلك وفقا للبرامج التنفيذية ٠

٣ـ الصف الثالث (من المرحلة الثانوية)

تتضمن دروس التربية الرياضية فى الزمن المخصص للالعاب بالصف الثالـــث ممارسة المهارات الفنية والخططية " هجومية ودفاعية " لانشطة الالعـــاب السابق ذكرها فى شكل مباريات طبقا لقواعد اللعبة بمايتمشى مع مستـــوى الصف الدراسى وامكانات المدرسه وبما يحقق مستوىمحدد مع اشتراك التلاميذ فى القيادة والتحكيم وذلك وفقا للبرامج التنفيذيه ٠

منهاج الكرة الطائرة (بنين وبنات)

مرحلة الحلقة الثانية من التعليم الاساسي

الصف الأول

- الوقفة الصحيحة وحركة القدمين
- التمرير من أعلى للأمام
- التمرير من أسفل بالساعدين
- الارسال من أسفل مواجه
- منافسات تطبيق وشرح مبسط للقانون
- اختبارات المهارات

الصف الثانى

- التمرير من أعلى
- التمرير من أسفل بالساعدين
- الإرسال من أعلى مواجهة
- الضربة الساحقة
- منافسات تطبيقية وشرح مبسط للقانون
- اختبارات المهارات

الصف الثالث :

- الارسال من أسفل جانبى
- الضربة الساحقة بعد دوران الجسم
- حائط الصد (لاعب ـ لاعبين)
- الدفاع عن الملعب أو المنطقة
- منافسات تطبيقية وشرح مبسط للقانون
- اختبارات المهارات

مرحلة الثانوى

الصف الأول :

- التمرير : من أعلى للخلف
- الارسال : من أعلى جانبى
- الضربة الساحقة : والحائط للشكل
- حائط الصد بثلاث لاعبين
- منافسات تطبيقية مع شرح مبسط للقانون
- اختبارات للمهارات

الصف الثانى :

- الارسال ـ التمرير
- الضربة الساحقة (الكرة العائدة)
- الدفاع عن الملعب أو المنطقة
- منافسات تطبيقية وشرح مبسط للقانون
- اختبارات للمهارات

الصف الثالث :

- محطات لمراجعة المهارات الفنية
- مباريات ـ والتحكيم بواسطة الطلبة
- اختبارات للمهارات

منهاج كرة السلة (بنين وبنـــات)

مرحلة الحلقة الثانية من التعليم الاساسى	مرحلة الثانـــــوى
الصف الأول – التمريرة الصدرية – التمريرة بيد واحدة – تنطيط الكرة مع تغيير السرعة – كرة القفز – الرمية الحرة – ممارسة اللعبة فى نصف الملعب ثم فى الملعب كله .	**الصف الأول :** – التمرير : الصدرية – بيد واحدة – المرتدة – تنطيط الكرة : ربط تنطيط الكرة بالتمرير والتصويب – التدريب : بيد واحدة من استلام تمرير ومن تنطيط الكرة – التصويب من الوثب (بنين) – حركات القدمين : الوثب لاعلى – متابعة هجومية – ممارسة اللعبة
الصف الثانى : – التمرير : التمريرة الصدرية – التمريرة الكتفية – التمريرة المرتدة . – تنطيط الكرة : تنطيط الكرة وربطه بالتمرير والتصويب من حركات القدمين – التصويب : التصويب باليدين وبيد واحدة من الثبات ومن الحركة – الدفاع : تحركات الدفاع على شكل ألعاب – ممارسة اللعبة	**الصف الثانى :** – التمرير : الصدرية – بيد واحدة – المرتدة – تنطيط الكرة : بتغيير السرعة والتوقف ومراكز الارتكاز الخلفية . – التصويب : من الوثب (بنين) – بيد واحدة من الثبات (الرمية الحرة) . – حركات القدمين : الوثب لأعلى ارتفاع – الجرى لمسافات قصيرة . – ممارسة اللعبة مع تنفيذ الرمية الحرة
الصف الثالث : – التمرير : التمريرة الصدرية باليدين – الكتفية بيد واحدة – التمريرة المرتدة – تنطيط الكرة : تنطيط الكرة وربطة بمهارات التمرير والتصويب وحركات القدمين – التصويب : التصويب باليدين من الثبات وبيد واحدة من الثبات ومن الحركـــة (السلم ، ربط هذه المهارات الثلاث بمواقف اللعب اثناء الممارسة . – الدفاع : التحرك الصحيح – ممارسة اللعبة	**الصف الثالث :** – المهارات التى درست فى السنوات السابقة بتدريبات وألعاب تشابة مواقف اللعب المختلفة – الهجوم بطريقة مبسطة بالتمرير السريع والقطع – الدفاع والتحرك الصحيح بين المهاجم والسلة ، والمتابعة الدفاعية

منهـاج كـرة القدم (بنيـن)

مرحلة الحلقة الثانية من التعليم الاساسى

الصف الاول :

- الجرى بالكرة بالوجه الامامى للقدم (الداخلى والخارجى)
- ركل الكرة بوجه القدم الداخلى ووجه القدم الخارجى .
- السيطرة على الكرة بباطن القدم – القدم .
- ضرب الكرة بالرأس من الثبات .
- الخداع بتمرير الكرة
- شرح مبسط لبعض نواحى القانون (عدد اللاعبين – زمن اللعب – ابتداء اللعب – الملعب) .

الصف الثانى :

- ركل الكرة بجانب القدم الداخلى (باطن القدم)
- رمية التماس .
- السيطرة على الكرة بالصدر
- الخداع بتغيير السرعة خلال الجرى بالكرة .
- ضرب الكرة بالرأس من الوثب .
- شرح مبسط لبعض نواحى القانون (الكرة فى الملعب وخارج الملعب – التسلل .

الصف الثالث :

- الجرى بالكرة والركلات بأنواعها المختلفة
- السيطرة على الكرة بالفخذ
- الخداع بتصويب الكرة
- بعض الخطط الهجومية البسيطة
- ممارسة اللعبة

مرحلة الثانوى

الصف الأول :

- الجرى بالكرة مع ركلها بوجه القدم الخارجى والداخلى
- ركل الكرة بوجه القدم الامامى ووجه القدم الخارجى ركل الكرة الطائرة ونصف الطائرة .
- السيطرة على الكرة بوجه القدم الامامى
- التصويب نحو المرمى من اتجاهات مختلفة (من الثبات ومن الحركة) .
- المراوغة الخداع ببعض الطرق المختلفة (لف الجذع – ايقاف الكرة ثم لعبها ثانيا – التحرك جانبا ولعب الكرة فى الجانب الآخر)
- بعض الخطط الدفاعية والهجومية المبسطة

الصف الثانى :

- الجرى بالكرة والتصويب من الجرى
- السيطرة على الكرة بإحدى الطرق المختلفة ثم التمرير أو التصويب
- رمية التماس
- بعض خطط الهجوم المبسطة
- شرح بعض نواحى القانون (الاخطاء وسوء السلوك التسلل) .
- ممارسة اللعبة باستخدام المهارات السابق تعليمها والتدريب عليها وكذلك بعض خطط اللعب .

الصف الثالث :

- إعادة شاملة على المهارات التى درست فى الصفوف السابقة بتدريبات وألعاب تشابه مواقف اللعب المختلفة
- فكرة مبسطة عن إحدى طرق اللعب (٤ / ٢ / ٤ ، ٤ / ٤ / ٣)
- ممارسة اللعبة بالمهارات والخطط التى درست والقوانين اللازمة .

منهـــاج كرة اليـــــد (بنين وبنـــات)

مرحلة الحلقة الثانية من التعليم الاساسى	مرحلـــة الثانـــــوى
الصف الأوّل	**الصف الأوّل :**
ـ مراجعة للمهارات الحركية والخططية الفردية والجماعية •	ـ مراجعة المهارات الحركية والخططية الفردية والجماعية
ـ تمرير كرباجى ـ بيد واحدة من مختلف المستويات دفاع الفريق (٣ : ٣) •	ـ تمريركرباجـــى ـ بيد واحدة من مختلف المستويات ـ دفاع الفريق (٣ : ٣)
ـ تصويب كرباجى بيد واحدة ـ قواعـــد اللعب كمدافعين على حدود منطقـــة المرمى •	ـ تصويب كرباجى بيد واحدة ـ قواعد اللعب كمدافعين على حدود منطقة المرمى
ـ هجوم جماعى ـ قواعد اللعب كمهاجميـــن على حدود منطقة المرمى •	ـ هجوم جماعى ـ قواعد اللعب كمهاجمين على حدود منطقة المرمى
ـ خداع هجومى فردى ـ والتصرف الدفاعى الفردى مع الاعتماد على تحكيم الطلبـــة للمباريات	ـ خداع هـجومى فردى ـ والتصرف الدفاعى الفردى مع الاعتماد على تحكيم الطلبة للمباريات
ـ دفاع الفريق ـ تشكيل دفاعى اثناء رميـــة جزاء •	ـ دفاع الفريق ـ تشكيل دفاعى اثناء رمية الجزاء
ـ منافسـات •	ـ منافســـــات •
الصف الثانى :	**الصف الثانى :**
ـ مراجعة ماسبق تعلمه فى الصف الأوّل	ـ مراجعة ماسبق تعلمة
ـ دفاع هجومى فردى ـ دفاع الفريق بتشكيل (١ : ٥)	ـ دفاع هجومى فردى ـ دفاع فريق بتشكيل (١ : ٥)
ـ خداع هجومى فردى ـ دفاع فردى ضد خداع التمرير	ـ خداع هجومى فردى ـ دفاع فردى ضد خداع التمرير
ـ هجوم فريق ضد أحد طرفى التشكيل الدفاعى	ـ هجوم فريق ضد أحد طرفى التشكيل الدفاعى
قواعد لعب المهاجم على حدود منطقة المرمى •	قواعد لعب المهاجم على حدود منطقة المرمى •
ـ حائط صد دفاعى ثلاثى فى مواجهة المرمى ثنائى على يمين ويسار المرمى	ـ حائط صد دفاعى ثلاثى فى مواجهة المرمى ـ ثنائى على يمين ويسار المرمى •
ـ منافسات	ـ منافسات

تابع منهاج كرة اليد (بنين وبنات)

مرحلة الحلقة الثانية من التعليم الاساسي	مرحلة الثانـــــــوي
الصف الثالث	**الصف الثالث :**
ـ مراجعة ماسبق تعلمه	ـ مراجعة ماسبق تعلمه
ـ تمرير كرباجي بيد واحدة طويلة ومتوســـط المدى	ـ تمرير كرباجي وبيد واحدة طويل ومتوسط المدى تمرير الهجوم السريع والاستلام باليدين من الجرى
ـ تمرير الهجوم السريع والاستلام باليد مـــن الجرى دفاع الفريق (من ٠ : ٢)	ـ الارتداد الدفاعي بتشكيل (٣ : ٢) (١ : ٥) دفاع الفريق بتشكيل (٠ : ٦)
ـ قواعد اللعب على حدود منطقة مرمى الفريـــق المدافع .	ـ الدفاع ضد الهجوم السريع ـ الهجوم السريع ـ . هجوم ضد دفاع المنطقة
ـ الارتداد الدفاعي بتشكيل (٣ : ٢) (١ : ٥) دفاع الفريق بتشكيل (٠ : ٦)	
ـ الدفاع ضد الهجوم السريع ـ الهجـــــوم السريع ـ هجوم ضد دفاع المنطقة .	
ـ منافســات .	ـ منافســات

منهاج ألعاب القوى لمرحلتى الحلقة الثانية من التعليم الاساسى (بنين) ومرحلة الثانوى العام والفنى (بنيـــــن)

تتضمن دروس التربية الرياضية زمن مخصص لألعاب القوى ومدته ١٠ دقائق فى كل درس على مدى نصف عام دراسى للانشطة الآتية :

الحلقة الثانية من التعليم الأساسى	مرحلة الثانـــوى
الصف الأول : ١ــ العدو (مسافات حتى ٧٥متر أو حسب المساحة المتاحة) • ٢ــ التتابع ٣ــ الوثب الطويل (طريقة التعلق فى الهواء) ٤ــ رمى الكرة ٥ــ دفع الثقل •	**الصف الأول :** ١ــ العدو (من وضع البدء المنخفض لمسافات قصيرة) ٢ــ الجرى (من ٢ــ٤ دقائق) ٣ــ الوثب الطويل (بطريقة المشى فى الهواء) ٤ــ رمى الكـرة
الصف الثانى : ١ــ العدو (لمسافة ٧٥ مترا أو حسب المساحة ٢ــ الجرى (من ٣ــ٥ دقائق) • ٣ــ التتابع ٤ــ الوثب العالى (الطريقة السرجية) ٥ــ دفع الثقل •	**الصف الثانى :** ١ــ الجرى (من ٤ــ ٥ دقائق) ٢ــ التتابع ٣ــ الوثب العالى (بالطريقة السرجية) ٤ــ رمى الكرة
الصف الثالث : ١ــ العدو • ٢ــ الجرى ٣ــ التتابع ٤ــ الوثبة الثلاثية ٥ــ دفع الثقل	**الصف الثالث :** ١ــ العدو ٢ــ التتابع ٣ــ الوثبة الثلاثية ٤ــ دفع الثقل

نموذج (٢)

البرنامج التنفيذى لمنهاج ألعاب القوى للحلقة الثانية من التعليم الأساسى (بنين)

أولا : الصف الأول

المادة	عدد الوحدات	رقم الدرس	التنفيذ	الادوات
العدو	٣	٢،١	– الجرى بخطى قصيرة وسريعة ٣×١٠–١٥متر	رسم خط البداية وآخر للنهاية
			– الجرى مع تبادل رفع الركبتين عاليا ٣×١٠–١٥متر	تقدر المسافة بين الخطين
			– الجرى المتزايد فى السرعة ٣×١٠–١٥متر	حسب المساحة المتوفرة فى فناء المدرسة
		٤،٣	– إعادة على تعليم وضع البدء المنخفض	
			– الإنطلاق من وضع البدء المنخفض ٣×١٠–١٥م	
		٦،٥	– سباق فى العدو على شكل مجموعات لمسافات قصيرة حتى ٧٥ متر .	
التتابع	٣	٨،٧ ١٠،٩	– تعليم عملية تسليم واستلام عصا التتابع ، أولا من الوقوف ثم من المشى وأخيرا من الجرى (يكرر أكبر عدد من المرات مع تصحيح الأخطاء الشائعة)	رسم منطقة التسليم فى حدود ١٠متر رسم دائرة أو مربع للجرى حولها
		١٢،١١	– سباقات فى التتابع الدائرى بين كل ٤ فرق متساوية فى العدو .	
الوثب الطويل	٣	١٤،١٣	– تعليم طريقة التعلق فى الهواء من الجرى ٣–٥ خطوات	– حفرة وثب
			– الوثب بطريقة التعلق فى الهواء مع التركيز على عملية الهبوط .	– رسم خط للارتقاء
		١٦،١٥	– الوثب من الاقتراب الكامل فى حدود ١٥–٢٠م × تكرر ٣–٥ مرات	– شريط القياس – سلم وثب أو مقعد أو صندوق منخفض
		١٨،١٧	– منافسة فى الوثب الطويل بطريقة التعلق فى الهواء مع قياس مسافة الوثب لكل التلاميذ .	
رمى الكرة	٣	٢٠،١٩	– رمى الكرة من الثبات فى اتجاه حائط ٦–٨مرات لكل تلميذ	– عدد من الكرات زنة ٣٠٠–٤٠٠جرام
			– رمى الكرة من الجرى ٤ خطوات فى اتجاه حائط ٨ مرات	– رسم خط الرمى من خلفه ويبعد عن الحائط مسافة ٥٠متر .
		٢٢،٢١	– رمى الكرة فى اتجاه حائط من الجرى ٨ خطوات ويكون الرمى للمسافة حسب المساحة المتاحة فى فناء المدرسة (تكرر ٦–٨ مرات)	– لايقل ارتفاع الحائط عن ٤م
		٢٤،٢٣	– منافسة فى رمى الكرة الى أبعد مسافة ممكنة أو قياس مسافة ارتداد الكرة من الحائط .	

ثانيا : الصف الثاني

المسابقة	عدد الوحدات	رقم الدرس	التنفيذ	الأدوات
العدو	٢	٢،١ ٤،٣	— سباقات في العدو لمسافات ٧٥ متر ذهاباً أو ذهابا وعودة حسب المساحة المتاحة في فناء المدرسة مع تحديد ترتيب التلاميذ أو قياس الزمن .	رسم خط البداية وآخر للنهاية
الجري	١	٦،٥	— الجري حول الملعب باستمرار على شكل مجموعات لمدة ٣ دقائق دون توقف ثم لمدة ٥ دقائق	
التتابع	٣	٨،٧ ١٠،٩ ١٢،١١	— مسابقات في التتابع الدائري بين فرق متساوية في العدد مع التركيز على عملية تسليم واستلام عصا التتابع أثناء الجري .	عدد من عصي التتابع — رسم دائري أو مربع للجري حولها .
الوثب العالي	٣	١٤،١٣ ١٦،١٥ ١٨،١٧	— الجري بضع خطوات ثم الارتقاء لأعلى للمس أي أداة معلقة بقدم الرجل الحرة — تعليم عملية تخطي العارضة من خطوة واحدة بالطريقة السرجية — الوثب بالطريقة السرجية من الاقتراب ٣–٥ خطوات — منافسة في الوثب العالي بين التلاميذ لمعرفة مستوى كل منهم .	حفرة وثب أو مراتب — قائمان للوثب عارضة أو أداة بديلة .
دفع الثقل	٣	٢٠،١٩ ٢٢،٢١ ٢٤،٢٣	— دفع الثقل (الجلة — أو كرة طبية) من الثبات — تعليم وضع الوقوف (حمل الجلة — التكور — الحجلة للوصول إلى وضع الرمي) . — دفع الثقل من الحركة لأكبر عدد ممكن من المرات — منافسة في دفع الثقل من الحركة الكاملة مع قياس المسافة .	عدد من الجلل أو الكرات الطبية زنة ٤ كيلو جرام رسم ميدان دفع الجلة ، شريط للقياس .

ثالثا : الصف الثالث

المادة	عدد الوحدات	رقم الدرس	التنفيذ	الأدوات
العدو	٢	١ . ٢ ٣ . ٤	ـ تنظيم منافسة في العدو لمسافة ١٠٠ متر ذهابا أو ذهابا وعودة لعدة مرات حسب المساحة المتاحة في فناء المدرسة (على شكل مجموعات أو تصفيات) مع تحديد ترتيب التلاميذ في كل منافسة أو تصفية من الأول إلى الأخير .	× خط للبداية وآخر للنهاية × شريط للقياس × ساعة توقيت .
الجري	١	٥ . ٦	ـ الجري حول الملعب دون توقف على شكل مجموعات لمدة ٤ دقائق .	
التتابع	٣	٧ . ٨ ٩ . ١٠	ـ مسابقات ـ تنظيم سباقات في التتابع الدائري بين ٤ فرق متساوية في العدد (منطقة التسليم في حدود ١٠ متر تقريبا)	× عدد من العصى
الوثبة الثلاثية	٣	١٣ . ١٤ ١٥ : ١٦	ـ الحجل على قدم واحدة ٢ـ٣ مرات ×١٠ـ١٥ متر ـ عمل خطوات واسعة ٢ـ٣ مرات ١٠ ـ١٥ مترا ـ الوثب بالقدمين معاً للأمام ٢ـ٣ مرات ×١٠ـ١٥مترا ـ تعليم توقيت الثلاث وثبات باستخدام علامات توضح على الأرض . ـ الاقتراب بالجري ٧ـ٩ خطوات لأداء الوثبة الثلاثية للهبوط على القدمين معا في حفرة الوثب . ـ منافسة في الوثبة الثلاثية من الاقتراب المناسب (يمنح كل تلميذ ٣ محاولات على الأقل مع قياس المسافة).	ـ رسم دائرة أو مربع للجري حولها . ـ حفر وثب ـ رسم خط للارتقاء يبعد عن ٦ـ٧ متر. ـ شريط للقياس
دفع الثقل	٣	١٩ . ٢٠ ٢١ . ٢٢ ٢٣ . ٢٤	ـ دفع الثقل من الثبات لمسافة مع تصحيح الأخطاء (أكبر عدد من المرات) . ـ إعادة على تعليم الحركة الكاملة عبر دائرة الرمي ابتداء من وقفة الاستعداد وحمل الثقل حتى عملية الدفع والتخلص . ـ دفع الثقل من الحركة الكاملة داخل دائرة الرمي . ـ منافسة في دفع الثقل للمسافة من الحركة الكاملة (يمنح كل تلميذ ٣محاولات على الأقل مع قياس مسافة الرمي) .	ـ عدد من الجلل ـ الكرات الطبية زنة ٤كجم ـ رسم ميدان دفع الجلة ـ شريط للقياس .

نموذج (٣)

البرنامج التنفيذى لمنهاج العاب القوى للمرحلة الثانوية (بنين)

أولا : الصف الأول الثانوى :

المسابقة	عدد الوحدات	رقم الدرس	التنفيذ	الادوات
العدو	٢	٢،١	ـ الانطلاق من وضع البدء المنخفض لمسافات قصيرة ٣٠م على شكل مجموعات ٠	ـ رسم خط للبداية وآخر للنهاية
	٢	٤،٣	ـ منافسة فى العدو على شكل مجموعات أو تصفيات مع تحديد ترتيب المتنافسين أو قياس الزمن إن أمكن وذلك لمسافات مناسبة حسب المساحة المتاحة ٠	ـ تحديد المسافة بشريط للقياس
الجرى	١	٦،٥	ـ الجرى المستمر دون توقف حول الملعب على شكل مجموعات لمدة ٢ق ٠ ـ نفس التمرين السابق ولكن لمدة ٤ ق ٠	
الوثب الطويل	٣	٨،٧	ـ تعليم طريقة المشى فى الهواء مع الاستعانة بسلم الوثب أو بالارتقاء من مكان مرتفع (صندوق ـ مقعد) ٠ ـ الوثب مع الاقتراب البسيط بطريقة المشى فى الهواء مع تصحيح الاخطاء الشائعة (يكرر اكبر عدد من المرات)	ـ حفرة وثب ـ رسم خط الارتقاء ـ شريط القياس ـ صندوق ـ مقعد ـ سلم الوثب
		١٠،٩	ـ الوثب من الاقتراب المناسب (يكرر أكبر عدد) ٠	
		١٢،١١	ـ منافسة فى الوثب مع قياس المسافة ٠	
رمى الكرة	٣	١٤،١٣	ـ إعادة على طريقة رمى الكرة من الثبات أى من وضع الرمى (حسب المساحة المتاحة فى فناء المدرسة) ٠ ـ إعادة على طريقة رمى الكرة من الجرى ٤ خطوة ٠	ـ عدد من الكرات زنة ٣٠٠ـ٤٠٠ج ـ رسم خط الرمى من خلفه ٠ ـ حائط لايقل ارتفاعه عن ٥متر
		١٦،١٥	ـ إعادة على طريقة رمى الكرة من الأقتراب الكامل ٠	
		١٨،١٧	ـ منافسة فى رمى الكرة للمسافة أو فى اتجاه حائط مع قياس المسافة كلها أو مسافة ارتداد الكرة من الحائط	

ثانيا : الصـــف الثانى الثانوى

المادة	عدد الوحدات	رقم الدرس	التنفيـــــــــــذ	الأدوات
دفع الثقل	٣	٢٠،١٩	ـ اعادة على طريقة دفع الثقل من الثبات أكبر عدد من المرات	ـ عدد من الجلل أو الكرات الطبية زنة ٥ كجم .
		٢٢،٢١	ـ إعادة على طريقة دفع الثقل من الحركة (وقفة الاستعداد ـ حمل الثقل ـ التكور ـ الحجل للوصول الى وضع الرمي الدفع التغطية) بالعدد من إصلاح الاخطاء الشائعة .	ـ رسم ميدان دفع الجلة ـ شريط القياس
		٢٤،٢٣	ـ دفع الثقل من الحركة ككل (يكرر أكبر عدد من المرات) ـ منافسة فى وضع الثقل لمسافة مع قياس المسافة (يمنح كل تلميذ ٣ محاولات على الأقل)	
الجرى	٣	٢،١	ـ الجرى المستمر دون توقف حول الملعب لمدة ٤ق	
		٤،٣		
		٦،٥	ـ الجرى المستمر دون توقف حول الملعب لمدة ٥ق	
التتابع	٣	٨،٧	ـ اعادة على تسليم عملية تسليم واستلام عصا التتابع	ـ عدد من عصى التتابع
		١٠،٩	ـ من الجرى (يكرر اكبر عدد من المرات) .	ـ رسم دائرة أو مربع للجرى حوله
		١٢،١١	ـ منافسة بين كل اربع فرق متساوية العدد فى التتابع الدائرى .	ـ رسم منطقة التسليم
الوثب العالى	٣	١٤،١٣	ـ الوثب لأعلى للمس أداة متعلقة بقدم الرجل الحرة من الاقتراب بخمس خطوات حرة (تكرر اكبر عدد من المرات) ـ تعدية عارضة بالطريقة المرجية مع إصلاح الاخطاء	ـ مكان للهبوط (حفرة او مراتب) ـ قائمة وثب ـ عارضة أو بديل لها
		١٦،١٥	الشائعة (تكرر اكبر عدد من المرات مع زيادة الارتفاع تدريجيا)	
		١٨،١٧	ـ منافسة فى الوثب العالى لتحديد مستوى التلاميذ	

ثالثا : الصــف الثالث الثانوى :

المادة	عدد الوحدات	رقم الدرس	التنفيــــــــــــــــــذ	الأدوات
رمى الكرة	٣	٢٠ ، ١٩ ٢٢ ، ٢١ ٢٤ ، ٢٣	ـ رمى الكرة فى اتجاه حائط أو من مسافة حسب الامكانيات المتاحة من الاقتراب الكامل واصلاح الأخطاء الشائعة ـ منافسة فى رمى الكرة لمسافة أو فى اتجاه حائط من الاقتراب الكامل (يمنح كل طالب ٣ محاولات على الاقل ٠	ـ عدد من الكرات
العدو	٣	٢ ، ١ ٤ ، ٣ ٦ ، ٥	ـ العدو بأقصى سرعة من وضع البدء المنخفض على شكل مجموعات لمسافات قصيرة حسب المساحة المتاحة ـ منافسة فى العدو لمسافات قصيرة يحددها المدرس حسب الامكانيات المتاحة مع قياس الزمن أو تحديد الترتيب	ـ رسم خط للبداية وآخر للنهاية ـ ساعة ايقاف ان امكن
التتابع	٣	٨ ، ٧	ـ التدريب على عملية تسليم عصا التتابع مع تصحيح الأخطاء الشائعة ـ منافسات فى التتابع الدائرى بين عدة فرق متساوية فى العدد مع تحديد الفريق الفائز ٠	ـ عدد من عصى التتابع ـ رسم دائرة أو مربع للجرى حولها
الوثبة الثلاثية	٣	١٤ ، ١٣ ١٦ ، ١٥ ١٨ ، ١٧	ـ اعادة على ضبط الترتيب للوثبات الثلاث بوضع علامات على الارض ـ الوثبة الثلاثية من الاقتراب الكامل لتحديد المسافة لكل طالب ويمنح كل طالب ٣ محاولات على الاقل ـ منافسة فى الوثبة الثلاثية بين التلاميذ (يمنح كل تلميذ ٣ محاولات على الاقل ٠	ـ حفرة وثب ـ رسم خط الارتقاء ـ الحفرة ٢ـ٨م ـ شريط للقياس
دفع الثقل	٣	٢٠ ، ١٩ ٢٢ ، ٢١ ٢٤ ، ٢٣	ـ إعادة على طريقة دفع الثقل من الثبات ـ إعادة على طريقة دفع الجلة من الحركة ككل للمسافة (تكرر أكبر عدد من المرات) ـ منافسة فى دفع الثقل وقياس المسافة لكل لاعب (ولكل طالب ٣ محاولات على الأقل)٠	ـ عدد من الجلل أو الكرات الطبية زنة ٤ كجم تقريبا ـ رسم ميدان دفع الجلة ـ شريط للقياس

توزيع المسابقات وكذلك الوحدات التعليمية بالبرنامج التنفيذى لألعاب القوى
(للبنين) على السنوات الدراسية المختلفـــة

الصف الدراسى	مرحلة الحلقة الثانية من التعليـــــم			مرحلة الثانوى العام (بنيـــن)		
المسابقات / الوحدات	الاول	الثانى	الثالث	الأول	الثانى	الثالث
عـــدو	٦	٤	٤	٤	—	٦
جـــرى	—	٢	٢	٢	٦	—
تتابـــع	٦	٦	٦	—	٦	٦
الوثب الطويل	٦	—	—	٦	—	—
الوثب العالى	—	٦	—	—	٦	—
الوثبة الثلاثية	—	—	٦	—	—	٦
رمى الكرة	٦	—	—	٦	٦	—
دفع الثقل	—	٦	٦	٦	—	٦
مجموع الدروس	٢٤	٢٤	٢٤	٢٤	٢٤	٢٤

نموذج (٤)

لدرس التربية الرياضية المطور بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي

الدرس الأول (أ) ، (ب) للبنين

الدرس الأول للصف الأول في الفترة مابين ١/١٠/١٩٩٠ الى / / ١٩٩٠

الصفحـــة الأولى

المقدمة (أ ، ب) .. الزمن ٧ دقائق
- اعداد التلاميذ للدرس وأخذ الغياب
- الاحماء
١- احماء مقيد
٢- احماء دائري
٣- احماء بالمحطات
٤- احماء حر .
٥- لعبة صغيرة ١

الصفحة الثانية (المواجهة للصفحة الاولى)

إخراج وتنفيذ إحماء الدرس الأول (أ ، ب)
للصف الأول الاعدادي

* يتم إخراج جميع انواع الإحماء بالكتابة أو بالرسم أو بالاثنين معا . مع ذكر الأدوات المستخدمة في الإحماء .

الصفحـــة الثالثة

الاعداد البدني : (أ) ، (ب) .. الزمن ١٥ دقيقـــة
(أ) :
السرعة ... ١- العدو من ١٠-٢٠ مترا ويكرر
المرونة ... ٥- (وقوف . مسك عصى باليدين أفقيا امام الفخذين) دوران الذراعين عاليا خلفا .
التوافق .. ٩- ضرب الكرة على الحائط ولقفها
التوازن .. ١٣- (وقوف على كرة بقدم واحدة) تحريك بالرجل الحرة في مختلف الاتجاهات ويكرر بالرجـــل الاخرى
القوة .. ١٧- (رقود) ثني الجذع أماما
(ب) :
الرشاقة : ٢٤- (وقوف) الوثب في المكان مرتين ثم الدوران في الهواء لاكبر قدر
القدرة : ٢٥- الوثب العريض من الثبات
الدقة : ٢٩- التصويب بالطوق على ذراع الزميل
جلدعضلي ١٧- (رقود) ثني الجذع اماما
الجلد الدوري التنفسي ٣٣- الجري حول الفناء (دقيقتين)

الصفحة الرابعة (المواجهة للثالثة)

إخراج وتنفيذ الاعداد البدني (أ) ، (ب)
للدرس الأول للصف الأول .

* يتم اخراج جميع انواع تمرينات الاعداد البدني (أ) ، (ب) بالرسم أو الكتابة أو بالاثنين معا مع ذكر الادوات المستخدمة في الاعداد البدني .

الصفحة الخامسة

الرياضة الأساسية (أ) ، (ب) ٠٠الرمن ١٠دقيقة

العاب قوى :

١أ- الجرى بخطى قصيرة وسريعة ٢×١٠–١٥م

٢ب - الجرى مع تبادل رفع الركبتين عاليا ٣×١٠–١٥م
والجرى المتزايد فى السرعة ٣×١٠–١٥م

٣أ- إعادة على تعليم وضع البدء المنخفض

٤ب- الانطلاق من وضع البدء المنخفض ٣×١٠ –١٥متر.

٥أ- سباق فى العدو على شكل مجموعات لمسافات قصيرة حتى ٧٥ متر.

٦ب - سباق فى العدو على شكل مجموعات لمسافات قصيرة حتى ٧٥متر.

التتابع:

٧أ- تعليم عملية تسليم واستلام عصا التتابع أولا من الوقوف ثم من المشى وأخيراً من الجرى

٨ب - تعليم عملية تسليم واستلام عصا التتابع أولا من الوقوف ثم من المشى واخيرا من الجرى .

٩أ- تعليم عملية تسليم واستلام عصا التتابع أولا من الوقوف ثم من المشى وأخيراً من الجرى.

١٠ب - تعليم عملية تسليم واستلام عصا التتابع اولا من الوقوف ثم من المشى اخيرا من الجرى.

١١أ- سباقات فى التتابع الدائرى بين كل ٤ فرق متساوية فى العدد

١٢ب - سباقات فى التتابع الدائرى بين كل ٤ فرق متساوية فى العدد .

الصفحة السادسة (المواجهة للخامسة)

اخراج وتنفيذ الرياضة الاساسية

العاب القوى (أ) ، (ب) للدرس الأول للصف الأول الاعدادى

العدو :

يتم إخراج العدو (أ) ، (ب) بالرسم أو بالكتابة أو الأثنين معا مع ذكر الأدوات المستخدمة

التتابع :

يتم اخراج وتنفيذ التتابع (أ) ز (ب) بالرسم أو بالكتابة أو الاثنين معا مع ذكر الادوات المستخدمة .

الصفحة السابعة

الألعاب (أ) ، (ب) .. الزمن ١٠ دقائق

الكرة الطائرة :

١أ ـ الوقفة الصحيحة وحركة القدمين

٢ب ـ الوقفة الصحيحة وحركة القدمين

٣أ ـ التمرير من أعلى للأمام

٤ب ـ التمرير من أعلى للأمام

٥أ ـ التمرير من أسفل

٦ب ـ التمرير من أسفل بالساعدين

٧أ ـ الإرسال من أسفل مواجه

٨ب ـ الإرسال من أسفل مواجه

٩أ ـ منافسات تطبيقية وشرح مبسط للقانون

١٠ب ـ منافسات تطبيقية وشرح مبسط للقانون

١١أ ـ اختبارات المهارات

١٢ب ـ اختبارات المهارات

الصفحة الثامنة (المواجهة السابعة)

اخراج وتنفيذ الالعاب " الكرة الطائرة "

(أ) ، (ب) للتيرم الاول للصف الاول الاعدادي :

تم اخراج وتنفيذ مهارات الكرة الطائرة في التيرم (أ) ، (ب) بالرسم أو بالكتابة أو الأثنين معا ، مع ذكر الأدوات المستخدمة أثناء الدرس .

الصفحة التاسعة

الختام (أ) ، (ب) .. الزمن ٣ دقائق

١ـ مرجحة لبزاوية

٢ـ مرجحة عمودية

٣ـ لعبة صغيرة " ضرب الكرة " .

٤ـ لعبة صغيرة " قانون كرة القدم "

الصفحة العاشرة (المواجهة للتاسعة)

كشاف الدرس الأول (أ) ، (ب) لفصل ١/١ " ملحوظة : كل فصل له كشاف في كل درس "

م	اليوم	التاريخ	الحصة	عدد التلاميذ: حضور	عدد التلاميذ: غياب	الاحماء: معد	الاحماء: دائرى	الاحماء: بالمحطات	الاحماء: حر	الاحماء: لعبة	الاعداد البدني: أ	الاعداد البدني: ب	ألعاب قوى: أ	ألعاب قوى: ب	الكرة الطائرة: أ	الكرة الطائرة: ب	الختام	ملاحظات
١	الأحد		الاولى	٤٠	٥	✓							١		١		مرجحات	درست
٢	الثلاثاء		الخامسة	٣٥	١٠		✓							٢		٢	لعبة صغيرة	درست
٣	الأحد		الاولى	٤٠	٥			✓					٣		٣		مرجحات	درست
٤	الثلاثاء		الخامسة	٣٥	١٠				✓					٤		٤	مرجحات	درست
٥	الأحد		الاولى	٤٥	—					✓			٥		٥		لعبة صغيرة	درست
٦	الثلاثاء		الخامسة	٤٥	-	✓								٦		٦	مرجحات	درست
٧	الأحد		الاولى	٤٢	٣		✓						٧		٧		مرجحات	درست
٨	الثلاثاء		الخامسة	٤١	٤			✓						٨		٨	مرجحات	درست
٩	الأحد		الاولى	٤٢	٣				✓				٩		٩		مرجحات	درست
١٠	الثلاثاء		الخامسة	٤٤	١					✓				١٠		١٠	لعبة صغيرة	درست
١١	الأحد		الاولى	٤٥	—	✓							١١		١١		مرجحات	درست
١٢	الثلاثاء		الخامسة	٤٠	٥		✓							١٢		١٢	مرجحات	درست

توقيع/ المدرس　　توقيع / المدرس الأول　　توقيع /وكيل المدرسة لشئون التعليم　　توقيع / الموجه　　توقيع / مدير المدرسة

الباب الرابع

التربية الرياضية فى بعض النوعيات التعليمية

الفصـــل الأول

محتويات درس التربية الرياضية من خلال الاطار العام
لبرنامج تربية رياضية مقترح للمدارس التجريبية الفنية

- **الاطار العام للبرنامج المقترح :**

أولا : درس التربية الرياضية

ثانيا : تمرينات تنشيطية وتعويضية

ثالثا : تمرينات وقائية علاجية (واجب منزلى)

رابعا : النشــاط الداخلى

خامسا : النشاط الخارجــى

- التوزيع الزمنى المقترح لخبرات البرنامج
- الطــرق والوسائـــــل
- أساليب التقويم المقترحة

محتويات درس التربية الرياضية من خلال الاطار العام
لبرنامج تربية رياضية مقترح للمدارس التجريبية الفنية

تتجه جمهورية مصر العربية فى هذه السنوات إلى زيادة الانتاج وتطويره من خلال تنمية كفاءة العملية الانتاجية وكفاءة العامل الفنى ، ولذا وجهت اهتماما خاصا بالتعليم الفنى بقصد تخريج جيل جديد من العمال المهرة ونشئة الفنيين لكى يسهموا ايجابيا فى زيادة الكفاءة الانتاجية ، وتعتبر المناهج الدراسية الوسيلة التى يمكن بواسطتها تحقيق مايرجوه النظام التعليمى فى أى مرحلة من مراحلة من أهداف تعليمية وتربوية .

والتربية الرياضية بأنشطتها المختلفة احدى هذه المناهج والتى تمثل جانبا هاما فى العملية التربوية بالمدرسة فمن خلالها يمكن تحقيق النمو الكامل المتزن للفرد بدنيا ومهاريا ومعرفيا وانفعاليا الى اقصى حد تسمح به قدرات الفرد واستعداداته وبما يمكنه من التكيف مع نفسه ومع المجتمع .

وطلبة المدارس الثانوية والتجريبية الفنية تشكل عددا لايستهان به من القوى البشرية فى المجتمع المصرى ، وهى فى نفس الوقت تعتبر مجالا خصبا لإصابة الأفراد بالتشوهات القوامية بما يفرضة العمل فى التدريبات المهنية لساعات وسنوات طويلة فى أوضاع محددة مما قد يؤدى إلى حدوث بعض التشوهات التى تؤثر على انتاجية الطلبة فى تلك المدارس .

كذلك يعتبر طلبة تلك النوعيات التعليمية من دعائم معركة الإنتاج ، ولذا يجب أن تشبع البرامج الدراسية بتلك المدارس الحاجات الخاصة والتى تساعد هؤلاء الطلبة على مواجهة المستقبل ، وأن تتمشى تلك الحاجات مع طبيعة العمل الذى يقومون به ، خاصة وأن التعليم بالمدارس التجريبية والثانوية الفنية يعتبر مرحلة منتهية لعدد كبير من الطلبة ولذا يتطلب ذلك اعدادا خاصا بالمهنة .

ولذا كان على مناهج التربية الرياضية بتلك النوعيات التعليمية أن تتخير

وبالتالى يتغير معها در س التربية الرياضية ، ولذا سوف نقوم بعرض محتويات درس التربية الرياضية من خلال الاطار العام لبرنامج تربية رياضية مقترح للمدارس التجريبية الفنية ٠

محتويات البرنامج المقترح :

تبنى محتويات برنامج التربية الرياضية للمدارس الفنية على مايلى :

١ـ الصفات الغالبة على عمل طلبة المدارس الفنية من حيث :

- نسبة المواد العملية المهنية فى المناهج الدراسية ٠
- الاجزاء الجسمية الأكثر استخداما للطالب خلال التدريبات المهنية
- عناصر اللياقة الأكثر حاجة للطالب لمقابلة التدريبات المهنية ٠
- عناصر اللياقة الأكثر حاجة للطالب لمقابلة التدريبات المهنية ٠

٢ـ أكثر التشوهات القوامية التى يتعرض لها الطلبة فى المدارس الفنية ٠

٣ـ الأنشطة الرياضية المفضلة لطلبة المدارس الفنية ٠

٤ـ اتجاهات طلبة المدارس الفنية نحو النشاط الرياضى ٠

الاطار العام للبرنامج المقترح :

ينفذ برنامج التربية الرياضية للمدارس الفنية فى خمس مكونات على النحو التالى :

أولا : درس ا لتربية الرياضية

درس التربية الرياضية يؤدى بواقع درسين أسبوعيا على الاقل لجميع الصفوف الدراسية على أن يضم :

- تمرينات للياقة اجبارية لجميع الطلبة بجميع الصفوف الدراسية ، ويحدد لها عشرون دقيقة لكل درس وتتناول تنمية القوة العضلية والتحمل العضلى وسرعة رد الفعل والمرونة والتوافق والدقة ٠
- أنشطة فردية اجبارية لجميع الطلبة فى جميع الصفوف ويحدد لها عشرون دقيقة فى احد درسى ا لاسبوع ويمارس خلالها الطالب احد الانشطة

المختارة وفقا لميوله من الأنشطة التالية : مسابقات الميدان والمضمار ،
وانشطة اختبار الذات ، وألعاب المضرب •

— أنشطة جماعية اجبارية لجميع الطلبة فى جميع الصفوف ويحدد لها عشرون دقيقة فى أحد درسى الاسبوع ويمارس خلالها الطالب أحد الانشطة المختارة وفقا لميولة من الأنشطة التالية : كرة القدم — كرة السلة — الكرة الطائرة — كرة اليد •

نموذج لوحدة درس التربية الرياضية الأسبوعى

الإحماء والاعداد البدنى " العام "	٢٠ دقيقة
نشاط فردى أو جماعى " بالتبادل بين درسى الاسبوع "	٢٠ دقيقة
نشاط ختامى وتهدئة	٥ دقائق

ثانيا : تمرينات تنشيطية وتعويضية

وهى تؤدى داخل حجرات التدريبات المهنية ولمدة تتراوح مابين ٣ ، ٥ دقائق فى خلال فترات الراحة بين الدروس وهى تمرينات اجبارية لجميع الطلبة تتناسب وطبيعة العمل المهنى ويختارها مدرسو التربية الرياضية بالاشتراك مع مدرسى التدريبات المهنية من مجموعة التمرينات المقترحه بالبرنامج التنفيذى •

ثالثا : تمرينات وقائية علاجية (واجب منزلى) :

وهى تمرينات اجبارية لجميع الطلبة يمارسها الطالب بشكل عام والمصاب بالتشوهات القوامية بشكل خاص كواجب منزلى ولمدة ٥ دقائق يوميا تحدد فيها التمرينات وعدد التكرارات وفقا لحالة الطالب وقدراته التى يحددها مدرس التربية الرياضية بالاشتراك مع طبيب المدرسة بناء على اختبارات الكشف على القوام ويمكن أن يختارها من خلال مجموعة التمرينات الوقائية العلاجية المقترحة بالبرنامج التنفيذى ويراعى المدرس أن يكتب هذه التمرينات برسوماتها

التوضيحية في كارت خاص بالطالب وأن يقوم بتعليمه له في نهاية درس التربية الرياضية وأن يتتبع المدرس تنفيذه له خلال النشاط الداخلي وبشكل فردي •

رابعا : النشـاط الداخلي

وهو نشاط اختياري سواء في الممارسة أو في الاشتراك في نوع النشاط وينظم له برنامج يومي لمدة ساعة على الاقل لجميع الطلبة في جميع الصفوف الدراسية على أن تراعى فيه تنوع الانشطة وادخال أنشطة قد لايضمها الدرس ، ويمكن الاستعانه في ادارته بمدرس المواد المختلفة من جانب ومن الطلبة الرياضيين من جانب آخر •

خامسا : النشاط الخارجي

وهو نشاط إجباري للمتفوقين رياضيا وينظم له وحدات تدريب اسبوعيا تستغرق كل منها ساعة ونصف ولمدة ثلاث مرات لكل فريق •

وعلى ذلك يمكن توزيع مكونات البرنامج المقترح على النحو التالي :

التوزيع الزمني المقترح

محتوى البرنامج	زمن البرنامج	عدد مرات التدريب الاسبوعية	ملاحظات
درس التربية الرياضية	من ٤٠ : ٥٠ دقيقة	ساعتان لجميع الصفوف الدراسية •	
تمرينات داخل حجرات التدريبات المهنية	من ٣ : ٥ دقائق	يوميا	
الواجب المنزلي	١٥ دقيقة	يوميا	تتراوح في مجموعها اسبوعيا من ١٥ : ٣٠ دقيقة •
النشاط الداخلي	خلال الفسحة	٣مرات اسبوعيا على الاقل	
النشاط الخارجي	ساعة ونصف	٣مرات اسبوعيا لتدريب الفرق •	

الطرق والوسائل :

تتناسب الطرق مع الإمكانات المتوفرة وقدرات الافراد وتحقيق هدف الدرس وطرق التعليم الحديثة وعلى ذلك يمكن :

- إستخدام التدريب الدائرى وتدريب المحطاتفى جزء الاعداد البدنى بمجموعتيها العامة والخاصة •
- استخدم التعليم الحر " التعليم بالممارسة " والتعليم الذاتى من خلال المهارات المختلفة •
- التعليم المبرمج " التعليم الذاتى " خاصة مع تمرينات الواجب المنزلى واثناء التدريب المهنى •
- التقويم الذاتى فى مختلفة الانشطة •
- التعليم من خلال مواقف اللعب " التدريبات "•
- الوسائل السمعية البصرية ـ استخدام الأدوات المتوفرة فى البيئة •
- تدعيم تعليم المهارات بالمعلومات والمعارف المرتبطة بالآداء الفنى والخططى •
- الاهتمام بالتعزيز " الحوافز " سواء من خلال القياس أو المكافآت •

أساليب التقويم المقترحة :

- مجموعة من اختبارات اللياقة
- مجموعة من اختبارات القوام •
- اختبارات رقمية فى مسابقات الميدان والمضمار •
- جمل حركية وتحكيم للمهارات فى الجمباز وانشطة اختبار الذات وانشطة العاب المضرب •
- مجموعة من اختبارات الآداء المهارى فى الانشطة الجماعية •
- تصميم كارت لكل طالب يضم مجالات التقويم المختلفة للبرنامج
- تصميم سجل يمثل التقويم الشامل للبرنامج لكل صف دراسى فى نهاية كل عام دراسى •

الفصل الثانى
التربية الرياضية فى التعليم الأزهرى

- مراحل التعليم الأزهرى ٠
- أهداف مادة التربية الرياضية فى التعليم الازهرى
- توجيهات عامة لمناهج التربية الرياضية فى التعليم الأزهرى
- درس التربية الرياضية فى التعليم الأزهرى ٠
- تنظيم عناصر الدرس ومدتها ٠
- توزيع المهارات الاساسية فى القسم الاعدادى والثانوى الازهرى ٠٠

التربية الرياضية فى التعليم الازهرى

التعليم الأزهرى ينظمه القانون رقم ١٠٣ لعام ١٩٦١ وهذا التعليم الدينى مجانى فى جميع مراحله . ويتكون التعليم الأزهرى من المراحل التالية :

١ ــ مدارس تحفيظ القرآن وهى تمثل المرحلة الاولى •

٢ــ المدارس الاعدادية الازهرية ومدة الدراسة بها حاليا ثلاث سنوات ويحصل فيها التلميذ على العلوم التى تدرس فى الحلقة الثانية من التعليم الاساسى العام إلى جانب علوم الدين واللغة •

٣ــ المعاهد الثانوية الأزهرية ومدة الدراسة بها أربع سنوات ويقبل بها الحاصلون على الشهادة الاعدادية الأزهرية •

٤ــ التعليم العالى فى الجامعة الأزهرية التى تضم عددا من الكليات مثل كليات الطب والهندسة والدراسات العربية والإسلامية والزراعة ومدة الدراسة بهذة الكليات تختلف باختلاف الكلية ويقبل بها الحاصلون على الشهادة الثانوية الأزهرية •

أهداف مادة التربية الرياضية فى التعليم الأزهرى (اعدادى ــ ثانوى)

الهدف العام :

إكساب الطالب كفاية بدنية واجتماعية ونفسية وعقلية تتناسب ومرحلة نموه حتى يتمكن من التكيف مع الحياة باقل مجهود ممكن ، مع تزويدة بروح رياضية واجتماعية ومهارات حركية ترويحية تساعدة على المعيشة فى المجتمع الانسانى عامة •

الاهداف الخاصة:

١ ــ تعريف التلاميذ بحاجات النمو الجسمى ودور التربية الرياضية فى الوفاء بهذة الحاجات •

٢ــ العناية بالقوام (الاهتمام بأوضاعة السليمة فى السكون والحركة والمساعدة

× الادارة العامة للمعاهد الازهرية ــ ادارة التربية الرياضية ــ منهاج التربية الرياضية للقسم الاعدادى والثانوى •

على علاج ماقد يصيب الجسم من عيوب •

٣ـ إكساب اللياقة البدنية وصفات المرونة والرشاقة وسرعة التلبية والجرأة وقوة التحمل والجلد وتنمية التوافق العضلى العصبى لاكتساب الكفاية البدنية •

٤ـ ممارسة الحياة الصحية السليمة •

٥ـ التأهيل للقيادة الرشيدة والتبعية المستنيرة وتحمل المسئولية فى نطاق التعاون والتاخى وذلك باتاحة الفرص المناسبة لممارسة الاساليب الديمقراطية السليمة •

٦ـ تنمية الروح الرياضية واحترام القانون والتعاون وانكار الذات •

٧ـ العناية بالفرد بإتاحة مجالات النشاط الرياضى المناسب لحاجاته وميوله وقدراته •

٨ـ تنمية وتثبيت الميول والهوايات الرياضية وإتاحة فرص النجاح فى المنافسات الرياضية ••

٩ـ توفير الرعاية اللازمة للتلاميذ المتخلفين جسميا وصحيا وذوى الانحرافات النفسية منهم كل حسب حاجاته وظروفه •

١٠ـ إشراك الطالب فى رسم وتنظيم خطط النشاط •

١١ـ المساهمة فى تدريب الطلبة خلال النشاط (داخلى ـ خارجى) على ممارسة العلاقات الانسانية وضبط النفس وتنظيم الانفعالات عند النصر أو الهزيمة •

١٢ـ اكساب الطالب ثقافة رياضية عامة

١٣ـ دعم المواد الدراسية الأخرى ذات الصلة بالتربية الرياضية عن طريق الترابط التى •

١٤ـ تعويد الطلاب على الاسهام فى الخدمة العامة وبخاصة خدمة المعهد والبيئة والمجتمع عن طريق النشاط الرياضى •

توجيهات عامة لمنهاج التربية الرياضية فى التعليم الازهرى (اعدادى ــ ثانوى)

١ــ يتبع المدرس خطة سنوية لعمله سواء بالنسبة للدرس أو النشاط داخــــل الدرس ويكون ذلك مقسم على فترات زمنية ٠

٢ــ يراعى اختيار الطرق المناسبة لتنفيذ الوحدات بما يتناسب مع البيئـــــة والامكانيات مع مراعاة الخبرة ومستوى الكفاية والاداء والفروق الفرديـــــة

٣ــ توجية عناية خاصة فى اختيار التمرينات بما يكفل تنمية اللياقة البدنيـــة وتربية القوام كما يراعى استعمال الادوات المناسبة فى هذا الجــزء مـــن الدرس كلما أمكن ذلك مع العناية بالتلاميذ المتخلفين بدنيا والذيـــــن يعانون الانطواء وغيره من المشاكل النفسية ٠

٤ــ للمدرس حرية اختيار طريقة التدريس والتى يرى أنها تحقق أغــــراض الدرس علما بأن التدريبات المبتكرة والألعاب التمهيدية والمنافســـات التى تعتمد على تطبيق المهارات الاساسية عامل أساسى فى نجاح الـدر س والارتفاع بمستوى ا لاداء ٠

٥ــ يجب بث الجهود لحث الطلبة على ارتداء الزى الرياضى اللازم لـــدرس التربية الرياضية وانشطتها لما له من قيمة صحية واقتصادية وفنية ٠

٦ــ يقوم المدرس باختيار الوان النشاط الرياضى والحركى التى تتيح للطالــب فرصة اكتشاف استعداداته وميوله وقياس قدراته ومهاراته الذاتية كما يوجـــة الطالب الى تسجيل نتائجة فى بطاقة خاصة فى الالعاب ذات المقاييـــس ــ كما يعمل على رعاية النبوغ الرياضى (أزمته ــ مسافات ــ مرات) ٠

٧ــ عند تنظيم النشاط الداخلى لابد وأن تكون صحة وسلامة المتبارين فـــى الاعتبار الاول ولكى يتحقق ذلك لابد من ضمان الاتى :

أ ــ اخضاع جميع الطلبة للكشف الطبى الدقيق مرة على الاقل فـــى العام ٠

ب ــ الايشترك الطالب الذى كان مريضا فى أى نشاط ، ويبذل مجهودا الا بعد موافقة الطبيب ٠

جـ ــ أن يراعى المدرس عنصر السلامة فى ملاعب المعهد •

٨ــ مطالبة مدرس التربية الرياضية بضرورة ادراج حصص التربية الرياضيــة فــى أول اليوم الدراسى حتى يكون هناك فائدة من الحصة •

٩ــ يترك للمدرس الاختيار فى تنفيذ جزء المهارة :

أــ أما أن يقوم بتعليم المهارتين فى حصة (رياضيات ــ ألعــاب) ثم يتم التطبيق فى الحصة التالية •

ب ــ أو يقوم المدرس بتعليم مهارة ثم يتم تطبيقها فى حصة ثم يتـــم تعليم المهارة الثانية وتطبيقها فى الحصة التالية •

١٠ــ يعد المدرس حصة كل ٤ أسابيع يقيم فيه نشاطا حرا لهدف منه تطبيـــق المهارات السابق تدريسها أو قياسها •

١١ــ يفضل أن توضع خطة المعهد عن طريق مدرس التربية الرياضية وتحـــت اشراف الموجة على أن تكون من الخطة العامة •

درس التربية الرياضية فى التعليم الأزهرى :

حددت عناصر الدرس على النحو التالى :

١ــ التمرينات البدنية الشاملة لكافة المجموعات العضلية العاملة بالجســـم والتى تعمل على رفع مستوى اللياقة البدنية للطلبة وتشمل :

أــ تمرينات حرة

ب ــ تمرينات توقيتية

جـ ــ تمرينات باستعمال أدوات

د ــ تمرينات لياقة بدنية

٢ــ الرياضيات الاساسية وتشمل :

أــ العاب القـــوى

ب ــ الجمبـــــاز

٣ــ الالعاب وتشمل :

ــ كرة قدم ــ كرة سلة ــ كرة يد ــ كرة طائرة

تنظيم عناصـــر الدرس ومدتها :

	ث	ق
١ــ الشئون الادارية والاحماء	٥	٥
٢ــ التمرينات البدنيـــــة	١٠	١٥
٣ــ الرياضات الاساسية (تعليمى ــ وتطبيقى)	٢٥	٢٥
٤ــ الالعاب		
٥ــ الختـام	٥	٥
	٤٥	٥٠

توزيع المهارات الاساسية على الجدول
(القسم الاعدادى الأزهرى)

أ ــ الصـــف الأول :

رقم الجدول	الرياضات / الالعاب	نوع المهـــــــــارات
١	العاب قوى كــرة قــدم	(جرى) تعويد النزول على المشطين مــع تحريك الذراعين بالطريقة الصحية • الجرى بالكرة بوجة القدم الامامى الداخلى •
٢	العاب قوى كــرة قــدم	(جرى) البدء العالى مع سباق ٣٠ متر ركل الكرة بباطن القدم •
٣	العاب قوى كــرة قــدم	(وثب طويل) تحديد قدم الارتقاء من الثبات ثم الاقتراب والارتقاء • استلام الكرة بباطن القــدم •
٤	العاب قــوى كــرة قــدم	(وثب عالى) تحديد قدم الارتقاء ثم الارتقــاء والوثب فوق حبل منخفض والهبوط الصحيح • ضرب الكرة بالراس من الثبات •
٥	جمبـــاز كرة يــد	الاوضاع الاساسية (الطعنات والموازين) استقبال الكرة باليدين (عال ــ مستـــــوى النظر ــ منخفض)
٦	جمبـاز كرة يد	العجله فتحا تمريرة الكتف (مع التوقف ــ مع الحركة) •

٧	جمباز كرة يد	الدحرجة الامامية من الاقعاء ثم من الوقوف • تنطيط الكرة (منخفض ـ عال) •
٨	جمباز كرة يد	ربط العجله بالدحرجة الامامية • التصويب من الكتف (مع التوقف ـ مع الحركة)

ب ـ الصف الثانى :

رقم	الرياضات / الالعاب	نوع المهارات
١	العاب قوى كرة قدم	(جرى) البدء العميق مع الجرى وملاحظة توافق الذراعين مع الرجلين . الجرى بالكرة بوجة القدم الامامى الخارجى .
٢	العاب قوى كرة قدم	(جرى) منافسات فى العدو المتزايد السرعة ركل الكرة بوجة القدم الامامى الداخلى .
٣	العاب قوى كرة قدم	(وثب عالى) الوثب من خطوة واحدة ثم من الجرى مع الهبوط الصحيح . كتم الكرة بأنكل القدم (بالنعل)
٤	الـ . قوى كرة قدم	(وثب طويل) الوثب مع ملاحظة المشى فى الهواء والهبوط . ضرب الكرة بالرأس من الحركة .
٥	جمباز كرة طائرة	الوقوف على الرأس وقفة الاستعداد العادية والمتوسطة ـ تحريك القدمين .
٦	جمباز كرة طائرة	الوقوف على الرأس من الدحرجة الامامية . التمرير من اعلى (للامام ـ للخلف) .
٧	جمباز كرة طائرة	وقوف على اليدين بالمساعدة التمرير من اسفل (بذراع ـ بالذراعين)
٨	جمباز كرة طائرة	العجلة من الجرى الأرسال من أسفل

توزيع المهارات الأساسية على الجدول
القسم الثانوى الازهرى

أ ــ الصــف الأول :

رقم الجدول	الرياضات/الألعاب	نــــــوع المهــــــارات
١	ألعاب قوى كرة قــدم	(جرى) التعود على السرعة وعمل منافسات الجرى بالكرة بوجة القدم الامامى •
٢	ألعاب قوى كرة قــدم	(التتابع) منطقة التسليم والتسلم وكيفيــــة التسليم والتسلم من العدو• ركل الكرة بوجة القدم الامامى
٣	ألعاب قوى كرة قــدم	وثب عالى بالاقتراب ثم الارتقاء والوثب مع ملاحظة وضع الجسم فى الهواء • كتم الكرة بباطن وخارج القدم •
٤	ألعاب قوى كــرة قدم	(وثبة ثلاثية) من الاقتراب والحمل (الوثب مع الهبوط الصحيح • ضرب الكرة بالراس مع الوثب العالى •
٥	جمبـــاز كرة يد	العجلة ½ لفــــة اعادة على مهارات المرحلة الاعدادية
٦	جمباز كرة يد	الوقوف على الراس ثم دحرجة امامية التصويب مع الوثب (اماما ــ عاليا)
٧	جمباز كرة يد	الوقوف على اليدين ثم عمل دحرجة امامية خداع حارس المرمى : بسحب ذراع الرامى لـ انتظار استجابة حارس المرمى ــ تغير مكان التصويب•
٨	جمباز كرة يد	الشقلبة على اليديــن الهجوم الخاطف (فردى ــ جماعى) •

ب ـ الصف الثانى :

رقم الجدول	الرياضات/الألعاب	نوع المهارات
١	ألعاب قوى كره قدم	(جرى) من البدء المختلف مع التأكيد على زيادة السرعة . رمية التماس من الحركة
٢	ألعاب قوى كره قدم	(وثبة ثلاثية) الجرى السريع والوثبة الثلاثية امتصاص الكره بوجة القدم الأمامى
٣	ألعاب قوى كرة قدم	(وثب عالى) الوثب على ارتفاعات مختلفة المهاجمة لقطع الكرة .
٤	العاب قوى كرة قدم	(الجله) مسك الجله ودفع الجلة من الحركة امتصاص الكرة بالفخذ
٥	جمباز كرة طائرة	دحرجة خلفية وقفة الاستعداد الجانبية
٦	جمباز كرة طائرة	عجلة مع ½ لفة ثم دحرجة خلفية الارسال من أعلى (التنس)
٧	جمباز كرة طائرة	وقوف على اليدين الضربة الساحقة ـ الضربة المستقيمة
٨	جمباز كرة طائرة	الشقلبة على اليدين حائط الصد (لاعب واحد)

جـ ــ الصف الثالث :

رقم الجدول	الرياضات/الألعاب	نوع المهارات
١	ألعاب قوى	(عدو) عمل منافسات مع التاكيد على ماسبق دراستة
	كرة قدم	ركل الكرة بوجه القدم الامامى طائرة ونصف طائرة
٢	العاب قوى	(وثب عالى) عمل منافسات مع التاكيد على ماسبق دراسته
	كـرة قدم	امتصاص الكرة بالفخذ
٣	العاب قوى	(وثبة ثلاثية) عمل منافسات مع التاكيد على ماسبق دراستة
	كرة قـدم	المراوغة : ــ من الامام بالمرور بالكرة من جانب المدافع المندفع. ــ من الجانب تحريك القدم فوق الكرة ــ من الخلف بالتموية وثنى الجذع وترك الكرة تامر من الجانب الآخر.
٤	العاب قوى	(دفع الجلة) عمل منافسات مع التاكيد على ماسبق دراستة
	كرة قدم	المهاجمة بالزحلقة من الجانب
٥	جمباز	الدحرجة الامامية مع تقاطع الرجلين للوقوف وعمل دحرجة خلفية
	كرة سلة	التمريرات الصدرية والمرتدة من الجرى بالكرة

رقم الجدول	الرياضات/ الألعاب	نـــــوع المهـــــارات
٦	جمـــاز	الوقوف على اليدين من الميزان الامامى ثم عمـــل دحرجة امامية
	كرة سلة	الســـــلم
٧	جمبـــاز	عجلة مع ½ لفة ثم دحرجة خلفية مكورة ثم مفرودة
	كرة سلة	التصويب بيد واحدة
٨	جمبـــاز	الشقلبة على اليدين
	كرة السلة	الخـــــداع

الفصل الثالث

تدريس التربية الرياضية للمعوقين فكريا

- الأعمال المطلوبة من القائم بالتدريس للمعوقين فكريا
- تكنيكات تعليمية مقترحة (الطرق الفنية التعليمية المقترحة)
- التلاميذ المعوقين فكريا
- نظام الدراسة فى مدارس المعوقين فكريا
- أهداف تعليم المعوقين فكريا
- برامج التربية الرياضية للمعوقين فكريا
- الخطة الدراسية للتربية الرياضية بمدارس التربية الفكرية
- نظام درس التربية الرياضية بمدارس التربية الفكريـــــــة

لاتوجد صيغة سحرية تحدد بواسطتها ماهى خصائص الشخصية التى يجب توافرها فى القائم على التدريس للمعوقين فكريا والتى تستطيع أن تتيح لنا أكبر درجة من الاستجابة من التلاميذ المتخلفين وعليه فان كل قائم بالتدريس للمعوقين فكريا عليه :

١ــ أن يركز بشكل شخصى على التكنيكات والنواحى التى يشعر هو نفسه أنه أكثر نجاحا فى تطبيقها على المتخلفين •

٢ــ ادخال أكبر عدد ممكن من المثيرات وقد يتضمن ذلك شروحا مناسبة للسن العقلى للتلميذ وعروضا وتمثيلا من المدرس وإدخال عنصر المدح والمكافأة واستخدام أكبر عدد ممكن من وسائل الإيضاح الملموسة •

٣ــ أن يربط التربية الرياضية وأنواع المهارات اليومية بالحركة •

٤ــ تشجيع كل تلميذ متخلف على أن يجد بنفسه ولنفسه النمط الحركى الفعال والمعبر•

٥ــ زيادة التفهم للفروق الفردية خلال المجموعة وفى الانشطة الفردية •

٦ــ التركيز على عملية التعليم اكثر من التركيز على النتائج النهائية •

٧ــ يجب أن يكون التدريس بالتدريج الذى يتضمن خطوات صغيرة متتابعة•

تكنيكات تعليمية مقترحة (الطرق الفنية التعليمية المقترحة)

القائمة التالية للتكنيكات التعليمية المقترحة ليست كاملة فالتعليمات الجيدة فى التربية الرياضية تستخدم نفس التعليمات الجيدة الموجودة فى وسائل التعليم والمقبولة بشكل عام فى كل أفرع التعليم • وتتضمن هذه القائمة التكنيكات التى تعتبر فى معظم الحالات ذات فاعلية بشكل خاص فى التربية الرياضية وقد تكون ولاتكون ذات علاقة بالموضوعات الاكاديمية ذات الطبيعة البيئية.وتركز الاقتراحات التالية على عوامل الدوافع ، وعلى التخطيط الجيد للبرنامج وترابط الفصل :

١ ـ أن الأسس التعليمية للتعليم والتعلم المؤثر تصلح للتطبيق على المتخلفين ويجب الانتفاع بها ، فمثلا " الانتقال من المعلوم إلى المجهول ومن السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب يجب أن يوضع في الاعتبار أثناء تدريس المهارات ، كما أن النمو الحركى يجب أن يتطور من الحركات الكبيرة إلى الحركات النصفية ومن حركات الجذع إلى حركات الأطراف وطريقة استخدام الدوافع يجب أن تكون أساسية فى كل برامج الانشطة لذا يجب أن يكون هناك مدح لفظى وكذلك المدح الذى يعتمد على التحسن فى الأداء وتهيئة الجو المناسب ، وأن تحمس المدرس واشتراكه فى النشاط يعتبر مؤشرا لتحمس واشتراك التلاميذ ٠

٢ ـ وفى تعليم أى مهارة حركية أساسية يجب استخدام أكبر عدد ممكن من المثيرات ومن غير المؤكد منه أن المتوسط الكلى للمثيرات يكون ذا قيمة عملية ولكن يجب التركيز على المثيرات التى تساعد على إنجاح وتفهم الاداء فى مستوى معين ومن هذه المثيرات :

أ ـ المثيـر الحركى :

هو أن نقود أجزاء الجسم خلال الحركة المطلوبة إلى أن ، نصل بها الى استجابة مناسبة ، وهذا يعطى المتخلف الاحساس بالفعل أو بالحركة ويساهم الى حد كبير فى إزالة المخاوف الأولية التى تظهر دائما على المتخلفين فى بداية ممارستهم لنشاط أو مهارة جديدة ٠

مثال : إذا أردنا من المتخلف عمل حركة دحرجة يجب مسك جسمه ومساعدته على الأداء ليطمئن (وسائل الأمان والسلامة) ٠

ب ـ المثيرات باللمس :

وهو استخدام اللمس لتنبية التلميذ بشكل فعال بالجزء المراد استخدامة من جسمه ، وتعتبر هذه الطريقة فعالة للتأكيد ولمساعدة وتدعيم المثيرات الأخرى ٠

جـ ـ **المثير البصرى :**

استخدام المساعدات البصرية بمصاحبة الوسائل الأخرى "الصور الكبيرة العروض ـ أفلام ـ المرآة " يجب الحذر فى استخدام المرايا من ناحية اليسار واليمين فى الحركة حيث أنها تظهر الصور معكوسة "٠

د ـ **المثير بالنطق :**

التعليمات الشفوية ويتطلب هذا الماما وتفهما للغة فى مستوى معين من ناحية للتلميذ وفى بعض الاحيان تكون اللغة مفهومة للتلميذ ولكنها تبدو صعبة لما بها من تسميات غير مألوفة ٠

فمثلا : قد لايفهم التلميذ المتخلف ماتعنيه عبارة قف موازيا لزميلك ولكن قد يفهم عبارة قف أمام زميلك ٠

هـ ـ **المثيـر المعنوى :**

وهو استخدام الإشارات والعلامات والكلمات وأن يتم استقبالها ثم معالجتها عقليا وذلك قبل أن يحدث رد فعل من التلميذ ٠

٣ـ **ألعاب الميدان والأنشطة يجب أن يتم اختيارها لقيمتها الترفيهية وكذلك لما لها من قيم بدنية واجتماعية وعقلية ٠**

٤ـ **وفى اختيار العاب الميدان يجب مراعاة اشتمالها على الأنشطة التى تستوعب أكبر عدد من التلاميذ فى وقت واحد وأن يكون عدد المستريحين من الفريق قليلا من (٤ : ٦) لأن التلاميذ المتخلفين يفقدون الاهتمام باللعب اذا انتظروا مدة طويلة حتى يأتى عليهم الدور ٠**

٥ـ عندما نلاحظ أن حفظ النظام أصبح مشكلة فقد يعنى هذا أن اللعبة تعتبر صعبة من ناحية الفهم أو انها تحتوى على قواعد متعددة أو أنها تحتوى على تعليمات كثيرة ٠

٦ـ إذا فقد التلاميذ المتخلفون الاهتمام بأحد الانشطة فليس هناك أى داع للاصرار على ممارسة هذا النشاط ٠

٧ـ يتم تغيير النشاط عندما يكون الاهتمام فى أعلى صوره ٠

٨ـ يتم اختيار الألعاب التى تكون فى مستوى مهارة التلاميذ المتخلفين

٩ـ نعطى أقل عدد من القواعد تلزم لابتداء اللعبة ثم ندخل بقية القواعـــد فى أثناء ممارسة اللعبة ٠

١٠ـ فى أثناء تعليم لعبة فى دائرة فان المدرس يجب أن يقف كعضو فـــى الدائرة بحيث يسهل رؤيته بواسطة جميع التلاميذ ٠

١١ـ يجب أن يسبق تعليم أى نشاط تحديد الخطوط التى سيتم اللعب فيها وتحضير كل الأدوات اللازمة ٠

١٢ـ يجب عدم التشهير أو السخرية من السن الميلادى لأى شخص متخلف٠

١٣ـ هناك عدة علامات شائعة بسيطة يجب أن تكون مفهومة لكل التلاميـــذ مثل التصفيق بالأيدى والتصفير ٠٠ الخ ٠

١٤ـ يجب التأكد من أن المشاكل قد لا تكون دائما كما تبدو لنا ظاهريـــا فمثلا عدم قدرة طفل على التقاط كرة قد يكون السبب فيه مشكلة بصريـة وليس من الضرورى أن يكون سبب ذلك انعدام التوافق عند التلميـــذ أو خوفه من أن تصطدم به ٠

١٥ـ يجب إتاحة الفرصة للتلاميذ لاختيار الأنشطة من وقت لآخر ٠

١٦ـ فى وضع البرامج للمعوقين فكريا يجب أن يحذر المدرس من التخطيـــط للبرنامج على أساس واهتمامات وقدرات التلاميذ الاسوياء فى نفس المرحلـة السنية ٠

١٧ـ يجب أن يتم التخطيط للانشطة المختلفة بشكل يتيح أداء نشاط مدنـــى يومى يتسم با لشدة ٠

١٨ـ من المهم جدا أن يكون لدى المدرس تصور سليم للحركة ويجب أن ينتقـل هذا المتعلم من خلال العرض والوسائل السمعية والبصرية المناسبة مـع إستخدام واثارة اكبر عدد ممكن من الحواس بقدر المستطاع ٠

١٩ـ يجب أن يتماشى المدرس العمل فى اكثر من وجهة لمهارة معينة فى وقـت واحد لأنه بالتركيز على وجهة واحدة من المهارة يستطيع المشترك أن يضـع كل امكانياته الذهنية فى أداء هذا العمل ، ويكون اكثر احتمالا للطفـــل

أن يمارس النجاح وأقل احتمالا لحدوث ارتباك وفشل .

٢٠ـ ان اختيار الأنشطة يجب أن يرتكز على القدرة الفردية للمتخلفين ومستوى الإجادة ، والحاجة الشخصية .

٢١ـ تجنب استعمال أسلوب التخويف والتهديد وتجنب اظهار مشاعر الضيـــق من سلوك التلاميذ .

التلاميذ المعوقـون فكريا :

تعتبر القدرات العقلية للتلاميذ المعوقين فكريا محدوده لاتسمح لهـــم بالاستفـاده من الأنشطة والمعلومات بالطريقة العادية ، بل تتطلب رعاية مــن نوع خاص ، ولذا يجب علينا أن نتكلم عنهم من بعض النواحي التالية :

١ـ الذكـــاء

تقع نسبة ذكاء تلاميذ مدارس المعوقين فكريا مابين ٥٠٪ الى ٧٥٪ وبهذه النسبة يستطيع التلميذ المتخلف فى تحصيل قدر من التعليــــم الأساسى يمكنه من القيام بحاجاته اليومية فى المستقبل ، وعلى اكتساب بعـــض المهارات المعرفية المهنية التى تمكنه من كسب عيشة فى حدود قدراته واستعداداته

٢ـ الادراك الحسى :

" اللمس ـ السمع ـ البصر ـ الذوق "

معرفة أن كثيرا من التلاميذ المعوقين فكريا يتخلفون فى ادراك معانى المؤثرات الحسية أو التميز بينها أو التعرف على أوجه الشبه أو الاختلاف بينهـــا ممـــا يعوق التلميذ على اكتساب الخبرات فى البيئة المحيطة ، وتعتبر الحـــواس أبواب المعرفة الرئيسية والأساسية عند التلميذ المتخلف وعن طريقها تصـــل المعلومات اليه من البيئة المحيطة به ولهذا السبب كان من أهم الأسس التـــى تقوم عليها تربية التلاميذ المتخلفين عقليا .

٣ـ اللغـــــة :

يعرف التلاميذ المعوقون فكريا بالتخلف اللغوى كما يلاقـــون صعوبة فى التعبير عن انفسهم أو فهم الآخريـــن .

٤ ـ العمليات العقلية :
" المعرفة ـ الفهم ـ التطبيق ـ التحليل والتركيب ـ التقويم "
يؤدى النقص فى هذه النواحى الى ضعف عمليات الادراك العقلى والمقارنة بين الاشياء وكذلك عمليات التحليل والتعليل والاستنتاج والتعميم ... الخ .

نظام الدراسة فى مدارس المعوقين فكريا :

مدة الدراسة بالتعليم الأساسى للمعوقين فكريا إحدى عشرة سنة وزعت فى ثلاث حلقات تسبقها فترة تهيئة مدتها سنتان تقوم على البرامج والتدريبات الاتية :
تدريبات حسية ـ تدريبات عقلية ـ تربية فنية ـ تربية رياضية ـ تربية موسيقية
أما الحلقات الدراسية الثلاث (التالية لفترة التهيئة) فتقوم الدراسة فى الحلقتين الأولى والثانية منها على المواد الثقافية والعملية اللازمة للتلميذ المتخلف عقليا فى هذه الفترة ـ وتتركز الدراسة فى الحلقة الثالثة على التدريب المهنى فى المجالات الصناعية والزراعية والاقتصاد المنزلى حيث يوجه كل تلميذ الى المهنة المناسبة لرفع قدراته واستعداداته هذا بالاضافة الى الاهتمام باعطاء التلميذ قدرا مناسبا من الثقافة المهنية والصحية المهنية والأمن الصناعى بما يكفل له الانخراط فى الحياة العملية بعيدا عن الأخطار متكيفا مع البيئة عارفا بحقوقه وواجباته ، نافعا لنفسه ومجتمعه .

أهداف تعليم المعوقين فكريا :

استمدت فلسفة الأهداف التعليمية للمعوقين فكريا من فلسفة صياغة أهداف مناهج التعليم الأساسى العام حيث تضم النواحى المعرفية والنواحى المهارية والوجدانية ، وعدم الاقتصار على النواحى النظرية بل تتعداها إلى

الأهداف الخاصة التالية :

١ ـ تدعيم الصحة النفسية عن طريق أوجه النشاط التى تساعد على الشعور بالأمن وتنمية الثقة بالنفس .

٢ ـ تنمية القدرات البصرية والسمعية والحركية والعقلية .

٣ــ تنمية القدرة على الكلام والنطق الصحيح ٠

٤ــ تنمية المهارات والتدريبات اللغوية والحسابية والمعلومات العامة اللازمة للمتخلفين عقليا للنجاح فى الحياة العامة ٠

٥ــ تنمية المهارات اليدوية ٠

٦ــ تنمية العادات والاتجاهات الاجتماعية السليمة وغرس القيم الدينية والخلقية ٠

٧ــ تنمية العادات الصحية للمحافظة على صحتهم وسلامة أجسامهم ٠

٨ــ تحسين العلاقات الاجتماعية بين المتخلفين عقليا وغيرهم من أفراد المجتمع ٠

٩ــ توفير التوعية اللازمة لأولياء الأمور وتوطيد العلاقة بين المدرسة والمنزل لوضع دستور للتعامل مع المتخلفين عقليا ٠

١٠ــ اعداد التلميذ المتخلف عقليا للحياة العملية بتدريبة على مهنة مناسبة ٠

برامج التربية الرياضية للمعوقين فكريا :

أولا : مقرر الإعداد البدنى :

وضعت برامج تنفيذية للإعداد البدنى تعمل على تنمية اللياقة البدنية وتطوير مكوناتها الأساسية وهى :
القوة العضلية ــ الجلد العضلى ــ الجلد الدورى التنفسى ــ الرشاقة ــ المرونة القدرة ــ السرعة ــ التوافق ــ الدقة ــ التوازن ٠

الشروط التى يجب أن تتوافر لتنفيذ مقرر الإعداد البدنى :

١ــ الاتزان والشمول لجميع المكونات الأساسية للياقة البدنية السابق ذكرها ٠

٢ــ الحجم المناسب لقدرات التلاميذ ومابينهم من فروق فردية ٠

٣ــ الشكل المناسب لخصائص المرحلة النفسية ٠

٤ــ يخصص للبرنامج عشرة دقائق من الزمن المخصص لكل درس ٠

٥ــ مواءمة البرنامج والاختبارات للامكانات المتاحة من حيث :
الملاعب ــ الأدوات ــ الأجهزة ٠

ثانيا : مقــرر التمرينات الفنية الايقاعية للبنات :

الصفوف : فصلا التهيئة " أول وثان " والأول والثانى والثالث والرابع والخامس والسادس وتأخذ مايلى :

ـ حركات حرة بدون أدوات وتنقسم إلى :

١ـ حركات انتقالية من (المشى ـ الجرى ـ الوثب ـ الحجل)

٢ـ حركات غير انقالية وتتضمن :
الثبات فى أوضاع ـ التفاف ودوران ـ تموجات ـ تمايــل ومرجحة •

الصفوف : السابع والثامن والتاسع ، وتأخذ مايلى :

١ـ حركات باستخدام أدوات يدوية مثل (الكرة ـ الطوق ـ اكيــاس الحبوب)

٢ـ تمرينات ايقاع موسيقى •

٣ـ اكروبات •

ويراعى فيما سبق أن تتفق السرعة مع قدرات التلميذه وتلقائية وصعوبـــة الحركة وأن يصاحب الأداء الايقاعات المختلفة (كالتصفيق ـ الغناء ـ استخدام رق ـ نداء ات ـ صفارة) ويمكن أن تؤدى التمرينات الرياضية فى بعـــــــض التشكيلات البسيطة كالدوائر ـ الخطوط المستقيمة ـ أو حره •

ثالثا : مقرر الجمباز للمعوقين فكريا بنين وبنات :

يخصص للجمباز فى دروس التربية الرياضية خمس دقائق لصفوف التهيئـــــــة " أول وثان " وا لثلاثة الأولى طول العام أما الصفوف الرابع والخامس والسادس والسابع والثامن والتاسع يخصص لها عشر دقائق فى كل درس على مدى نصف عام•

محتوى الجمباز فى فصول التهيئة " أول وثانى " والأول والثانى والثالث :

ألعاب صغيرة ـ جمباز موانع ـ المشى والجرى والزحف والوثب والقفـــز والتعلق والتسلق والدحرجات •

محتوى الجمباز فى الصف الرابع والخامس والسادس :

ألعاب صغيرة ـ جمباز الموانع أكثر تقدما من الصف الأول ـ دحرجة جانبية مستقيمة ـ دحرجة أمامية متكورة ٠

محتوى الجمباز فى الصف السابع والثامن والتاسع :

جمباز موانع أكثر تقدما من الصف السادس ـ حركات توازن ـ وثبات بالارتقاء المزدوج ـ دحرجة أمامية متكورة ـ دحرجة أمامية مستقيمة ٠

رابعا : مقرر ألعاب القوى " بنين وبنات " :

محتوى ألعاب القوى فصلا التهيئة " أول وثان " والفصل الأول والثانى والثالث :

١ ـ مسابقات وألعاب لمهارات ألعاب القوى (العدو ـ التتابع ـ الرمى ـ الدفع ـ الوثب ـ القفز)

٢ ـ مسابقات موانع (يخصص خمس دقائق فى كل درس طوال العام) ٠

محتوى ألعاب القوى فى الصف الرابع والخامس والسادس :

يخصص عشر دقائق فى كل درس على مدى نصف عام :

العدو (من ١٠ ـ ٣٠ متر) ـ التتابع المكوكى (١٥ ـ ٢٠ متر) ـ الوثب الطويل (طريقة القرفصاء أو المشى فى الهواء) ـ رمى الكرة من الثبات (من فوق الكتف وأخرى من وضع القدم أماما) ٠

محتوى ألعاب القوى فى الصف السابع والثامن والتاسع :

العدو (٥٠ متر) من وضع البدء العالى ـ التتابع (تتابع دائرى مع استخدام عصا التتابع) الوثب العالى (الطريقة المقصية) رمى الكرة مع تعليم طريقة سحب الذراع الحامل للكرة خلفا للرمى ٠

خامسا : محتوى مقرر الألعاب لمدارس التربية الفكرية

١ ـ فصلا التهيئة " أول وثان " والصفوف الثلاثة الأولى : الزمن المخصص

الباب الخامس

الحركة الكشفية والارشاديه ــ بحوث تطبيقية فى طرق التدريس والتربية العملية فى مجال التربية الرياضية المدرسـ ـــــــية

الفصل الأول : الحركة الكشفية والارشادية ومدرسى التربية الرياضية

الفصل الثانى : بحوث تطبيقية فى طرق التدريس والتربية العملية فى مجال التربية الرياضية المدرسية ٠

الفصل الأول

الحركة الكشفية والارشادية ومدرسى التربية الرياضيـــــة

- مجال التربية الدينيـــة
- مجال التربية القومية والاجتماعية
- مجال التربية الصحية
- مجال الانشطة العلمية
- مجال الفنون الكشفيـة
- مجال التربية الرياضيـة

الحركة الكشفية والارشادية ومدرس التربية الرياضية

تعتبر القيادة ظاهرة إجتماعية ذات جذور عميقة تتصل بطبيعة الإنسان المتوارثة وتراثه الثقافي ومشاركته لمن حوله في مجتمعه ، فالوجود المشترك لشخصين أو اكثر يخلق نوعا من الافتقار الى من ينظم مابينهم من علاقات ، فيتولى أحدهم القيادة ، ومن ذلك يتضح أن القيادة ليست مجرد مجموعة من الصفات أو المميزات العامة يتصف بها بعض الافراد دون غيرهم لكى يتطبق عليهم صفة القيادة ولكنها عملية ديناميكية مرتبطة بالمواقف الاجتماعية ومن أهم شروطها وجود تلك العلاقات التى تربط القائد بالاعضاء للتأثير فيهم من أجل تحقيق الصالح العام ٠

والحركة الكشفية حركة تربوية تطوعية غير سياسية مفتوحة للجميع ،هدفها تنمية النشئ والشباب بدنيا وعقليا وروحيا واجتماعيا ليكونوا مواطنين ايجابيين مساهمين فى خدمة مجتمعاتهم ومبادئها القيام بالواجب نحو الله ، ونحو الوطن ونحو الذات ونحو الآخرين ، وطريقها العمل فى مجموعات صغيرة لممارسة القيادة وتحمل المسئولية وممارسة حياة الخلاء لاكتساب صفات ومهارات تؤدى الى الاعتماد على النفس ، وقوة التحمل ، والتعاون ، ومناهجها وبرامجها تتمشى مع حاجات وميول المراحل السنية و تمارس من خلال منح شارات وأوسمة كحافز للتعليم الذاتى هذا بالاضافة الى الالتزام بوعد وقانون الكشافة والمرشدات لاكتساب الصفات الخلقية الحميدة ٠

ولما كان التخطيط أيا كان نوعة و أيا كانت صورته يستهدف تحقيق أهداف معينة فان الهدف النهائى الذى انشئت الحركة الكشفية من أجلة يمثل القاعدة فى تطوير خطة التنفيذ الخاصة بها ، والحقيقة أن تحديد واختيار الاولويات يتم على اساس مدى تمشيها مع هدف ا لحركة الكشفية والاساس الذى قامت علية ومن المهم بالنسبة للمشاركين فى التخطيط وواضعى الخطط أن تكون لديهم فكرة واضحة عن مجالات اعداد الشباب كقادة للكشافة والمرشدات على اعتبار أن هدف ا لحركة الكشفية هو المساهمة فى تنمية قدرات الشباب لتحقيق

الاستثمار الامثل لأقصى طاقاتهم البدنية والذهنية ، والاجتماعية والروحية كأفراد ومواطنين مسئولين وكأعضاء فى مجتمعاتهم المحلية والوطنية والدولية •

ومنهاج التربية الرياضية المدرسية يشمل على برنامج الفصل التعليمى الاساسى ، وبرامج الانشطة التى تؤدى خارج الجدول الدراسى وهى الانشطة الاختيارية (برنامج النشاط الداخلى ـ برنامج النشاط الخارجى) •

وتمثل الحركة الكشفية جزءا من برامج الانشطة الاختيارية بالمدرسة سواء كان ذلك فى النشاط الداخلى أو الخارجى ، ولقد اهتمت الادارة العامة للتربية الرياضية بالتعاون مع جمعيات حركتى الكشافة والمرشدات المركزية بالحركة الكشفية وقامت بوضع برامج لها بمراحل التعليم المختلفة ، يقوم على تنفيذها غالبا مدرسو التربية الرياضية ، وتحدد لنشاط الحركة الكشفية ميزانية تاخذ من حصيلة النشاط الرياضى بكل مدرسة للصرف منها على أوجة هذا النشاط وتجرى سنويا مسابقات للكشافة والمرشدات تؤدى بين المدارس على مستوى المناطق التعليمية بكل محافظة وعلى مستوى مديريات التعليم بمحافظات الجمهورية وتعتبر الحركة الكشفية حركة تربوية صحيحة تغرس فى نفوس التلاميذ القيم الديمقراطية السليمة وتساعد على الترويح الايجابى فى المدرسة وخارجها وتجعل كل تلميذ يلم بكل مايتصل بوطنة من شئون الحياة ومقوماتها ومشاكلها السياسية والاقتصادية والاجتماعية وكذلك بالشئون العربية والعالمية •

ويلعب مدرسو التربية الرياضية دورا هاما فى نشر الوعى الكشفى بالمدارس ، المختلفة حيث يقومون بالاشراف على هذا النشاط ، ولذا كان المفروض علينا أن نؤكد على أهمية ذلك وأن نعمل على مساعدتهم على الالمام بالثقافة الكشفية والارشادية من منطق تنمية قدراتهم ورفع مستواهم فى هذا النشاط •

المجالات التى يجب أن يلم بها مدرس التربية الرياضية فى مجال حركتى الكشفى والمرشدات •

تشمل المجالات التى يجب أن يلم بها مدرس التربية الرياضية فى مجال حركتى الكشفى والمرشدات على :

١ــ مجال التربية الدينية ٠
٢ــ مجال التربية القومية والاجتماعية (الميادن القومى ــ= الميدان الاجتماعى
٣ــ الميدان الاقتصادى والصناعات الصغيرة ــ الميدا ن الثقافى)
٣ــ مجال التربية الصحية
٤ــ مجال الانشطة العلمية
٥ــ مجال الفنون الكشفية
٦ــ مجال التربية الرياضية

(١) مجــال التربية الدينية ٠

يجب أن يكون مدرس التربية الرياضية على معرفة تامة بما يـــلى
في هذا المجال :

- أداء الشعائر الدينية
- القدوة فى المحافظة على الشعائر والتحلى بالأخلاق الكريمة
- حفظ بعض السور والآيات التى تحويها الكتب المقدســــــة
- حفظ بعض الاحاديث النبوية لمختلف الاحوال والمناسبات ٠
- تنظيم محاضرة أو ندوة دينية للمزيد من المعرفة فى أمور الدين ٠
- اماكن العبادات وحفظ بعض الاناشيد الدينية ٠

(٢) مجال التربية القومية والاجتماعية ٠

أــ الميــــدان القومى :

يجب أن يكون مدرس التربية الرياضية على معرفة تامة بمايـــلى
فى هذا المجال :

- علم جمهورية مصر العربية وطريقة طيه ورفعه ونشره ٠
- مدلول اعلام الدول العربية والاجنبية
- حفظ النشيد القومى ونشيد الكشافة والمرشدات

للألعاب مدته عشر دقائق من كل درس ٠

٢ـ الصفوف الرابع والخامس والسادس والسابع والثامن والتاسع :
الزمن المخصص للألعاب مدته عشر دقائق لكل درس لتعليم بعض أنـــواع المهارات الفردية الهجومية والدفاعية وشكل اللعب الجماعى وربطها ببعـــض قواعد اللعبة بما يتناسب وظروف الاعاقة وذلك فى الألعاب التالية :
كرة قدم للصغار ــ كرة سلة للصغار ــ كرة طائرة للصغار ــ كـــــــرة يد للصغار ٠

ملحوظـــة :

يجب العمل على الاكثار من الألعاب الصغيرة والنشاط الحر تحـــــت الاشراف المباشر ٠

الخطة الدراسية للتربية الرياضية بمدارس التربية الفكرية :

الخطة الدراسية للتربية الرياضية " اسبوعيا "

تهيئة أول	تهيئة ثان	أول	الثانى	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	المجموعة
٦	٦	٤	٤	٤	٣	٣	٣	٢	٢	٢	٣٩

نظام درس التربية الرياضية بمدارس التربية الفكرية :

الخدمة والأعمال الادارية	٧ دقائق	
الاعداد البدنى للبنين والبنات	١٠ دقائق	
التمرينات الفنية الايقاعية للبنات	٥ دقائق	
ألعاب القوى أو الجمباز	١٠ دقائق	لمدة ثلاثة شهور
الألعاب	١٠ دقائق	لكل منها تدرس
الختـام	٣ دقائق	كل لعبه لمـدة شهر ونصف٠

- أماكن المتاحف القومية والاماكن التى حدثت فيها مواقع بطولية ٠
- الشئون العربية مثل (الامة العربية ومقوماتها ــ جامعة الدول العربية)
- الشئون المحلية مثل (نظام الحكم المحلى ــ النظم الاقتصادية ــ نظام التعليم)
- الشئون العالمية مثل (هيئة الأمم المتحدة ــ مجلس الأمن ــ نظم النقد العالمى) ٠
- الخدمات التى تتطلبها حالات الطوارىء مثل (اعمال الدفاع المدنى واعمال الانقاذ والاسعاف وإطفاء الحرائق) ٠

ب ــ **الميدان الاجتماعى :**

يجب أن يكون مدرس التربية الرياضية على معرفة تامة بما يلى فى هذا المجال :

- النصائح الخاصة بنبذ الخرافات والمعتقدات كقراءة الطالع وتعليق التمائم
- النصائح الخاصة بإقلاع الأهالى عن التقاليد الجاهلية والأخذ بالثأر ٠
- طرق مكافحة إدمان المكيفات ومعرفة مساوئها الصحية والاقتصادية والاجتماعية ٠
- حل المنازعات وانهاء الخلافات بين الزملاء والأصدقاء ٠
- مشروعات الخدمة العامة مثل (تعمير الطرق ــ التشجير ــ تجميل الحدائق) ٠

جـ ــ **الميدان الاقتصادى والصناعات الصغيرة ٠**

يجب أن يكون مدرس التربية الرياضية على معرفة تامة بمايلى فى هذا المجال :

- طرق توجية الأهالى وتشجيعهم على الصناعات المحلية بمايتناسب وظروف البيئة التى يعيشون فيها ٠
- طرق الدعوة الى الأقتصاد والادخار وترشيد الاستهلاك
- العملات النقدية التى تستعمل فى البلاد العربية وبعض الدول الأجنبية

- المشكلات الاقتصادية الموجودة بالمدينة أو القرية أو الحي والعمل على حلها .

د ــ الميدان الثقافي :

يجب أن يكون مدرس التربية الرياضية على معرفة تامة بما يلي في هذا المجال :

- تنظيم المحاضرات والندوات التي تسهم في رفع المستوى الثقافي لأفراد المجتمع .
- حملات محو الامية واعداد برامجها .
- إنشاء المكتبات وتشجيع الاهالي على إرتيادها .
- طرق عرض الافلام الثقافية واقامة العروض الفنية والمسرحية الهادفة .
- عدة ألوان من النشاط الثقافي مثل (المحافة ــ الخطابة ــ المحاضرة الندوة ــ المناظرة ــ القصة ــ الشعر ــ النثر) .

(٣) مجال التربية الصحية

يجب أن يكون مدرس التربية الرياضية على معرفة تامة بمايلي في هذا المجال :

- طرق مكافحة الحشرات الضارة والذباب والبعوض .
- الاسعافات الاولية (كالجروح وتضميدها ــ الرباط المثلث وطريقة استعمالة نزيف الانف وإيقافة) .
- معالجة الحروق ودرجاتها ــ القطع ــ ضربة الشمس ــ النزيف وانواعة وطرق اسعافة .
- اسعاف الغريق ولدغ الحشرات
- الامراض البسيطة وطرق علاجها مثل (البرد ــ الصداع ــ بالتهاب الاذن التهاب العين ــ الأمراض الجلدية) .
- طرق الوقاية من الامراض المتوطنة مثل (الرمد بانواعة ــ البلهارسيا الانكلستوما)
- طرق مكافحة الاوبئة والتحصين ضد الامراض المعدية .

- طرق اطفاء الحريق ومعرفة ترتيب حقيبة الا سعاف .

(٤) مجال الانشطة العلمية :

يجب أن يكون مدرس التربية الرياضية على معرفة تامة بمايلى فى هذا المجال :

- معرفة استغلال خامات البيئة فى أعمال الزينة
- معرفة تحريك الاشياء بالمغناطيس .
- تربية الاسماك وطيور الزينة
- العناصر والمركبات البسيطة اللازمة لنمو الجسم .
- مصادر المياة واسباب التلوث
- معرفة الوقت بالساعة والبوصلة وكيفية استعمالها
- مميزات مرصد فلكى وطريقة عمله
- الاجهزة العلمية التى تعمل على جميع المعلومات لمرصد فلكى مثل : (الباروجراف ـ التلسكوب ـ التلسكوب الرادارى) .
- استعمال آلة التصوير واجزاء ها
- تاريخ المخترعين واسماء اختراعاتهم وكيفية الاستفادة منهم مثل : (جيمس وات مخترع القاطرة البخارية ـ وأديسون مخترع المصباح الكهربى وجراهام بل مخترع التليفون .. وهكذا) .
- صناعة الصابون وعمل الروائح وبريانتى الشعر .
- تحنيط الطيور والحيوانات (التحنيط الجاف والرطب) .

(٥) مجال الفنون الكشفية :

يجب أن يكون مدرس التربية الرياضية على معرفة تامة بما يلى فى هذا المجال :

- اجادة عمل العقد مثل (الأفقية ـ الخلية ـ الحبكة ـ الثمانية) .
- اجادة عمل الربطات مثل (الحطات ـ الوتدية) .
- اجادة عمل الدورات مثل (المربعة ـ المعنية) .
- طرق ايقاد النار مع معرفة انواعها .

- الاتجاهات الاصلية ليلا ونهارا •
- تخطيط المخيم واقامته وصيانته ومعرفة معداته •
- تاريخ الحركة الارشادية والكشفية ومبادئهم وفلسفتهم •
- التسجيل والسجلات وحفلات القبول واجتماعات الفرق •
- النظم والقوانين لحركة الارشاد والكشفية فى الدول العربية والعالمية •
- تدريب الأشبال من الكشافة والمرشدات والمساعدة فى ادارة فريقى كشفى •
- رسم منطقة محدودة بمقياس رسم معين مع تحديد المعالم البارزة عليها •
- خريطة العالم ومعرفة بعض المعالم الموضحة عليها •
- فن الاشارات (اللهبية ـ الدخانية ـ السمافور) •
- العلاقات الدولية بين التنظيمات العالمية لحركة الكشافة وغيرها من المنظمات مثل (منظمة الصحة العالمية ـ ثقافة الطفل) •
- بعض الهوايات للحصول على اكبر عدد من الشارات والتى يتجاوز عددها (١٠٠) شارة منها (أشغال الابرة " بنات " ـ ايقاد النار ـ الاسعاف الموسيقى •• الخ •

(٦) **مجال التربية الرياضية :**

يجب أن يكون مدرس التربية الرياضية على معرفة تامة بمايلى فى هذا المجال :

- جميع الانشطة الرياضية مع الالمام بتنفيذها لممارستها مع الاشبال والزهرات والمرشدات والكشافة والجوالة •

الفصل الثانى

بحوث تطبيقية فى طرق التدريس والتربية
العملية فى التربية الرياضية

بحوث تطبيقية فى طرق التدريس والتربية العملية
فى التربية الرياضيـــــة

تلك البحوث تلقى الضوء على بعض المشكلات التى تعوق الرياضة وكيفية علاجها مما يضيف إلى هذا الكتاب الجانب التطبيقى الذى يتمثل فى بعض طرق التدريس والتربية العملية فى مجال التربية الرياضية ٠

وفيما يلى عرض لبعض هذه الأبحاث التى قام بها المؤلفان فى هـــذا المجـــال الحيوى :

دراسة مكارم أبو هرجه (١٩٨٦) موضوعها :

" أثر كل من الأسلوب المنفرد والمتعدد فى تدريس الجمباز على سرعـــة تغيير الاتجاه نحو ممارسته لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى بمدينة المنيـا "

هـــدف البحث :

— يهدف هذا البحث إلى معرفة أثر كل من الأسلوب المنفرد والأســـلوب المتعدد فى تدريس الجمباز على سرعة تغيير الاتجاه نحـــو ممارستـــه لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى بمدينة المنيا ٠

فـروض البحـــث :

١ــ هناك فرق معنوى فى سرعة تغيير الاتجاه نحو الجمباز بين التلميـــذات اللاتى استخدمن أسلوب المحاضرة وبين مجموعة التلميذات اللاتى استخدمن أسلوب المناقشة لصالح المجموعة الأخيرة ٠

٢ــ هناك فرق معنوى فى سرعة تغيير الاتجاه نحو الجمباز بين التلميـــذات اللاتى استخدمن أسلوب المحاضرة وبين مجموعة التلميذات اللاتى استخدمن أسلوب المشاهدة لصالح المجموعة الأخيرة ٠

٣ــ هناك فرق معنوى فى سرعة تغيير الاتجاه نحو الجمباز بين التلميـــذات اللاتى استخدمن أسلوب المناقشة وبين مجموعـــة التلميـــذات الـــلاتـــى

استخدمن أسلوب المشاهدة لصالح المجموعة الأخيرة .

٤- هناك فرق معنوى فى سرعة تغيير الاتجاه نحو الجمباز بين مجموعة التلميذات اللاتى استخدمن الأسلوب المتعدد الذى يجمع المحاضرة والمناقشة والمشاهدة وبين كل من مجموعة التلميذات اللاتى استخدمن أسلوب المناقشة ومجموعة التلميذات اللاتى استخدمن أسلوب المشاهدة ومجموعة التلميذات اللاتى استخدمن أسلوب الممارسة لصالح المجموعة اللاتى استخدمن الأسلوب المتعدد .

اجراءات البحث :

المنهج المستخدم :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبى باستخدام أربع مجموعات تجريبية .

مجتمع وعينة البحث :

... الدراسة على تلميذات الصف السابع " ثانية إعدادى " للحلقة الثانية من التعليم الأساسى وبمدرسة المنيا الاعدادية الحديثة للبنات واللاتى تتراوح أعمارهن مابين ١٣ : ١٤ سنة ولديهن اتجاه سلبى نحو الجمباز من بين ١٠٠ تلميذة وبلغ عددهن (٦٠) ستين تلميذة قسمن الى أربع مجموعات .

أدوات البحث :

استخدمت الباحثة مقياسا للاتجاه نحو الجمباز .

الاستخلاصات :

١- إن استخدام أسلوب المشاهدة ساعد على سرعة تغيير الاتجاه نحو الجمباز بمقارنته بأسلوب المحاضرة والمناقشة .

٢- إن أفضل الأساليب المنفردة فى تغيير الاتجاه هى المشاهدة .

٣- إن استخدام الأسلوب المتعدد فى التدريس كان ذا أثر فعال فى سرعة تغيير الاتجاه نحو الجمباز .

التوصيات :

- استخدام الأسلوب المتعدد فى تدريس الأنشطة الرياضية المختلفة لما

اتضح من أهميته فى هذه الدراسة ٠

- إجراء دراسات مماثلة على مراحل سنية مختلفة من مراحل التعليم ٠

دراسة " مكارم أبو هرجة " (١٩٨٧) موضوعها :

"أثر اختيار جمباز الموانع " الحر ــ المقيد " فى الإحماء على مستوى الأداء والقدرة على التفكير الابتكارى لممارسات الجمباز" ٠

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى محاولة التعرف على :

- أثر اختيار إحماء الموانع " الحر ــ المقيد " على مستوى الأداء لممارسات الجمباز ٠
- أثر اختيار احماء الموانع " الحر ــ المقيد " على القدرة على التفكير الابتكارى لممارسات الجمباز ٠

فروض البحث :

اختيار احماء الموانع " الحر ــ المقيد " الخاص بالجمباز يؤدى الى :

- التأثير الايجابى على مستوى الأداء لممارسات الجمباز ٠
- التأثير الايجابى على القدرة على التفكير الابتكارى لممارسات الجمباز ٠

اجراءات البحث :

المنهج المستخدم :

- استخدمت الباحثة المنهج التجريبى لاستخدام ثلاث مجموعات اثنتان تجريبيتان والثالثة ضابطة ٠

عينة البحث :

- اختيرت عينة عشوائية من ممارسات الجمباز بمحافظة الغربية اللواتى تتراوح أعمارهن مابين ١٤ : ١٦ سنة وتتراوح فترة ممارستهن مابين ١ ــ ٢ وعددهن ٢١ ممارسة ٠

- تم تقسيم أفراد العينة الى ثلاث مجموعات أثنين تجريبيتان وثالثـــــة ضابطة قوام كل مجموعة ٧ ممارسات ٠

الأدوات المستخدمة فى البحث :

١ـ اختبار القدرة العقلية الأولية من اعداد أحمد زكى صالح ٠
٢ـ اختبار " بارو " المعروف باسم Test of Anagtams Barton's

الاســتخلاصات :

إنطلاقا مما أسفرت عنه نتائج هذه الدراسة أمكن استخلاص مايلى :

١ـ الاختيار المفضل لجمباز الموانع والموجه من المدرس له أثره الإيجـــــابى على مستوى الأداء فى الجمباز للممارسات قيد البحث ٠
٢ـ الاختيار المفضل لجمباز الموانع والموجه من المدرس له أثره الإيجـــــابى بال...رة على التفكير الابتكارى ٠
٣ـ أهمية اشراك ممارسات الجمباز فى اختيار نوع الإحماء الخاص والمفضـــــل لديهن ٠

التوصيـــــات :

فى ضوء أهداف البحث ونتائجه المستخلص وفى حدود عينة البحث توصى الباحثة بما يلى :

- محاولة اشتراك ممارسات الجمباز فى اختيار نوع الاحماء المفضــل لديهــن لما اتضح من أهميته فى هذه الدراسة ٠
- ضرورة اعطاء الفرصة للطالبات فى اختيار نوع النشاط المفضل لديهن ٠
- إجراء دراسة أخرى مماثلة على فئات سنية مختلفة للتأكد من نتائج هـــذا البحث ٠

دراسة " مكارم أبو هرجة " (١٩٨٧) وموضوعها :

"علاقـة مستوى الأداء فى الجمباز للطالب المعلم بمهاراته وقلقــه فى تدريس جزء الجمباز بدرس التربية الرياضية "٠

هـدف البحـث :

ـ يهدف هذا البحث إلى محاولة التعرف على مدى العلاقة بين مســتوى الأداء فى الجمباز للطالب المعلم بمها راته وقلقه فى تدريس جزء الجمبـا ز بدرس التربية الرياضية ٠

فـروض البحـث :

للسـير فى هذا البحث تفترض الباحثة مايلى :

١ـ توجد علاقة إيجابية بين مستوى الأداء فى الجمباز ومهارات التدريس بجز ء الجمباز بدرس التربية الرياضية لدى الطالب المعلم قيد البحث ٠

٢ـ توجد علاقة ايجابية بين مستوى الأداء فى الجمباز وقلق التدريس بجـزء الجمباز بدرس التربية الرياضية للطالب المعلم قيد البحث ٠

٣ـ توجد فروق دالة احصائية بين مستوى الأداء فى الجمباز (عالى ـ متوسط منخفض) ومهارات التدريس بجزء الجمباز للطالب المعلم قيد البحث ٠

٤ـ توجد فروق دالة احصائيا بين مستوى الاداء فى الجمباز (العـالى ـ المتوسط ـ المنخفض) وقلق التدريس بجزء الجمباز بدرس التربيـة الرياضية للطالب المعلم قيد البحث ٠

اجـراء ات البحث :

المنهج المستخـدم :

المنهج الوصفى من الدراسات المسحية وذلك لمناسبته لطبيعـة البحـث ٠

أدوات البحـث :

١ـ استمارة قياس مستوى كفاء ة تدريس الجمباز للطالب المعلم ٠

٢ـ مقيــاس قلق التدريس •

الاســـتخلاصات :

ـ في ضـوء الدراسات النظرية والمعالجات الاحصائية تم استخلاص مايلى :

×× هناك علاقة ايجابية موجبة بين مستوى الأداء فى الجمباز ومهارات تدريســه للعينة قيد البحث •

×× ارتفاع مستوى الأداء فى الجمباز يعنى انخفاض مستوى القلق فى تدريســه للعينة قيد البحث •

×× هناك فروق دالة إحصائيا بين المستويات الثلاثة لأداء الجمباز (العالــى ـ المتوسط ـ المنخفض) فى مهارات تدريس الجمباز قيد البحث •

×× هناك فروق دالة احصائيا بين المستويات الثلاثه لأداء الجمباز (عـــالى متوسط ـ منخفض) فى قلق تدريس الجمباز للعينة قيد البحث •

التو صيـــات :

فى ضـوء نتائج هذا البحث توصى الباحثة بما يلى :

ـ ضرورة الاهتمام برفع مستوى الأداء فى الجمباز لما اتضح من أهميتــه علـــى مهارات وقلق التدريس للطالب المعلم •

ـ اجراء دراسات مماثلة بهدف التعرف على مستوى الأداء فى المواد الأخـــر ى ومهارات وقلق التدريس للطالب المعلم •

دراسة " مكارم أبو هرجة "، " محمد سعد زغلول " (١٩٨٨) وموضوعها :

" أثر استخدام المعززات الموجبة فى جزء الجمباز بدرس التربية الرياضية على مستوى الأداء والرضا نحو ممارسته لتلميذات الحلقة الثانية من التعليـــــم الأساسى " •

أهــداف البحــث :

١ـ أثر استخدام المعززات الموجبة " كلمات التشجيع " أثناء درس التربيـــة

الرياضية على مستوى الأداء في الجمباز لتلميذات الصف التاسع من الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ٠

٢ـ أثر استخدام المعززات الموجبة " شارات تفوق " أثناء درس التربية الرياضية على مستوى الأداء في الجمباز لتلميذات الصف التاسع من الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ٠

٣ـ أثر استخدام المعززات الموجبة " كلمات التشجيع " أثناء درس التربية الرياضية على الرضا نحو الجمباز لتلميذات الصف التاسع من الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ٠

٤ـ أثر استخدام المعززات " شارات التفوق " أثناء درس التربية الرياضية على الرضا نحو الجمباز لتلميذات الصف التاسع من الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ٠

فروض البحث :

للسير في هذا البحث يفترض الباحثان الفروض التالية :

١ـ يؤثر استخدام المعززات الموجبة " كلمات التشجيع " أثناء درس التربية الرياضية تأثيرا ايجابيا على مستوى الأداء في الجمباز لتلميذات قيد البحث ٠

٢ـ يؤثر استخدام المعززات الموجبة " شارات تفوق " أثناء درس التربية الرياضية تأثيرا ايجابيا على مستوى الأداء في الجمباز لتلميذات قيد البحث ٠

٣ـ هناك فروق دالة إحصائيا في مستوى الأداء في الجمباز بين المجموعات الثلاثة قيد البحث لصالح المجموعتين التجريبيتين ٠

٤ـ يؤثر استخدام المعززات الموجبة " كلمات التشجيع " أثناء درس التربية الرياضية تأثيرا ايجابيا على الرضا نحو الجمباز للتلميذات قيد البحث

٥ـ يؤثر استخدام المعززات الموجبة " شارات تفوق " أثناء درس التربية الرياضية تأثيرا ايجابيا على الرضا نحو الجمباز للتلميذات قيد البحث ٠

٦ـ هناك فروق دالة إحصائيا فى الرضا نحو الجمباز بين المجموعات الثلاثـــة قيد البحث لصالح المجموعتين التجريبيتين •

اجـــراء ات البحث :

بعـــد أن حدد الباحثان الهدف من البحث ووضع الفروض المناسبـــة تـــم تحديـــد :

المنهـــج المستخدم :

المنهج التجريبى باستخدام ثلاث مجموعات أثنتان تجريبيتان والثالثة ضابطة لمناسبته لطبيعة البحث •

مجتمع البحـــث :

يمثل مجتمع هذا البحث مدارس الحلقة الثانية من التعليم الأساســــــى بمدينة المنيا •

عينـــة البحـــث :

ـ اختيرت عينة البحث من بين تلميذات المدرسة الإعدادية الحديثة للبنـــات بمدينه المنيا ، تكونت أفراد العينة من (١٢٠) تلميذه من تلميــــذات الصف التاسع من الحلقة الثانية من التعليم الأساسى •

أدوات البحـــث :

ـ مقياس الرضا نحو الجمباز •
ـ المعززات الموجبـــــــــة •
ـ استمارة تحديد مستوى الأداء •
ـ الأجهزة الآتية : مهـر ـ ميزان طبى ـ شريـط مقسم لقياس الطـــول ـ مراتب مقاعد سويدية •

اســـتخلاصات البحث :

١ـ المعززات الموجبة اللفظية كلمات التشجيع لها أثر ايجابى على مستوى الاداء

في الجمباز للتلميذات قيد البحث ٠

٢ـ المعززات الموجبة شارات التفوق لها أثر ايجابى على مستوى الاداء فـــــى الجمباز لتلميذات قيد البحث ٠

٣ـ تفوق المجموعة المستخدمة للمعززات الموجبة شارات التفوق على المجموعة المستخدمة للمعززات الموجبة كلمات التشجيع ٠

٤ـ وجود فروق معنوية فى القياس البعدى بين المجموعتين الأولى المستخدمة لكلمات التشجيع والمجموعة الثانية المستخدمة لشارات التفوق لصالـــــح المجموعة الثانية ٠

٥ـ زيادة الرضا نحو الجمباز باستخدام المعززات الموجبة كلمات التشجيـــــع شارات التفوق ٠

٦ـ زيادة الرضا نحو الجمباز نحو المجموعة المستخدمة لشارات التفوق عـــــلى المجموعة المستخدمة لكلمات التشجيع ٠

التوصيـــــات :

فى ضوء نتائج البحث الحالى يوصى الباحثان بما يلى :

١ـ استخدام المعززات الموجبة فى درس التربية الرياضية فى جميع المراحـــــل التعليمية ٠

٢ـ وضع خطة لتدريس مهارات الأنشطة الرياضية المدرسية المختلفة باستخدام المعززات الموجبة ٠

٣ـ زيادة الاهتمام بالمعززات الموجبة الملموسة والتى تساعد على تحسيـــــن مستوى الاداء فى الأنشطة الرياضية مثل شارات التفوق الرياضى ٠

٤ـ اجراء مزيد من الدراسات العلمية على كل مرحلة من مراحل التعليـــــم لتحديد نوعية وقيمة الحوافز التى يمكن أن تمنح للتلاميذ أثنـــــاء آدا ء الأنشطة الرياضية ٠

دراســة " مكارم أبو هرجة " (١٩٨٧) وموضوعها :

"أثر بعض عناصر البيئة التعليمية للجمباز على الميل نحو ممارســة لطالبات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى " ٠

هـدف البحــث :

- يهدف هذا البحث إلى محاولة التعرف على أثر بعض عناصر البيئة التعليمية للجمباز ممثلة فى : مساحات الملاعب وأجهزة وأدوات الجمباز على الميــل نحو ممارسته لدى طالبات الصف السابع من الحلقة الثانية للتعليــم الأساسى بمحافظة الاسكندرية ٠

تساؤلات البحث :

١ـ هل يحدث اختلاف مساحة الملاعب فروقا دالة احصائيا فى الميــل نحــو ممارسة الجمباز لطالبات الصف السابع من الحلقة الثانية للتعليم الأساسى؟

٢ـ هل يحدث اختلاف تجهيز الملاعب بالأجهزة والأدوات فروقا دالة احصائيــا فى الميل نحو ممارسة الجمباز لطالبات الصف السابع من الحلقة الثانيــة للتعليم الأساسى ؟

اجراءات البحــث :

منهــج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفى المسحى لملائمــه لطبيعــة البحث ٠

مجتمع البحث :

- اشتمل مجتمع اللبحث على (٤٠) مدرسة من دارسى الحلقة الثانية مــن التعليم الأساسى بمحافظة الاسكندرية ٠

عينــة البحث :

- اشتملت عينه البحث على ٣٦٠ طالبة من (٥) مدارس ٠

الاستنتاجـات :

فى ضوء نتائج هذا البحث وفى حدود العينة المختارة يمكن استنتاج مايلى:

١ـ عناصر البيئة التعليمية لها تأثيراتها الإيجابية عندما تكون بمفردها أو بدء م عناصر أخرى ٠

٢ـ أدى نقص عنصرى المساحة والأجهزة والأدوات الى ضعف الميل نحـــــو ممارسة الجمباز عند طالبات المجموعة الرابعة ٠

٣ـ تفوقت المجموعة الثالثة على المجموعة الثانية وهذا يدل على أن عنصـــر الأجهزة والأدوات له تأثير ايجابى على الميل نحو ممارسة الجمباز فى حدود عينه البحث ٠

التوصيـــات :

فى ضوء نتائج البحث ، يمكن للباحثة أن توصى بما يلى :

١ـ ضرورة اجراء دراسات مماثلة على مفردات أخرى من عناصر البيئة التعليميـة والتعرف على آثارها فى ميول المتعلمين حيث أن هذه العناصر تعتبـــر من المتغيرات التى يمكن التحكم فيها ومن ثم تعديل الميول فى الاتجـاه الإيجابى الذى يخدم العملية التعليمية ٠

٢ـ اجراء دراسات مشابهة على مراحل سنية مختلفة للوصول إلى نتائج يمكـــن تطبيقها على أكبر قطاع ممكن من الطلاب ٠

٣ـ اجراء دراسات مشابهة لبحث متغيرات نفسية أخرى ذات أهمية فى العملية التعليمية ٠

٤ـ اجراء نفس الدراسة الحالية ولكن تحت ظروف اكثر مثالية بالنسبة لتوفـــر الإمكانات حيث سيكشف ذلك عن الكثير من الحقائق بخصوص الميول ٠

دراسة " مكارم أبو هرجة " (١٩٨٨) موضوعها :

" أثر استخدام جهاز الموانع فى جزء الإعداد البدنى بدرس التربية الرياضية على تنمية القدرات الادراكية الحركية ومفهوم الذات للمتخلفين عقليا " ٠

هــدف البحــث :

يهـدف هذا البحث الى محاولة التعرف على :

- أثر استخدام جهاز الموانع فى جزء الاعداد البدنى بدرس التربية الرياضيــة على :
  - القدرات الإدراكية الحركية ٠
  - مفهــوم الذات ٠

فــروض البحــث :

للسـير فى هذا البحث تفترض الباحثة الفـروض التالية :

١ـ جهاز الموانع المستخدم فى هذه الدراسة يؤثر ايجابيا على القــــدرات الإدراكية الحركية للمتخلفين عقليا والقابلين للتعلم ٠

٢ـ جهاز الموانع المستخدم فى هذه الدراسة يؤثر ايجابيا على مفهوم الـــذات للمتخلفين عقليا والقابلين للتعلم ٠

اجراء ات البحــث

المنهــج المستخدم :

- المنهج التجريبى باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطـــة

عينــة البحــث :

- اشتملت عينه البحث على عدد ٣٠ ثلاثين تلميذه من تلميذات معهـــــد التربية الفكرية القابلات للتعليم بمدينه الاسكندرية تتراوح أعمارهن مابيــن ٩ : ١٢سنه ، بدرجة ذكاء تتراوح مابين ٥٠ : ٧٥ درجة ٠

أدوات البحــث :

- قياس الإدراك ـ الحركى المسحى لبوردو ٠

الاســتخلاصات :

من خلال نتائج هذا البحث وفى حدود العينة المختارة وخصائصها والمجال

الذى نفذ فيها استنتجت الباحثة مايلى :

- استخدام جماز الموانع فى جزء الاعداد البدنى بدرس التربية الرياضيــــــة للمتخلفين عقليا قيد البحث يساعد على تنمية القدرات الإدراكية الحركيــة
- استخدام جماز الموانع فى جزء الاعداد البدنى بدرس التربية الرياضيــــــة للمتخلفين عقليا يساعد على تنمية مفهوم الذات لدى العينة قيد البحث ٠
- لم يساعد البرنامج المستخدم فى جزء الإعداد البدنى بدرس التربية الرياضية فى معهد التربية الفكرية قيد البحث على تنمية القدرات الإدراكية الحركية٠
- لم يساعد البرنامج المستخدم فى جزء الإعداد البدنى بدرس التربية الرياضية على مفهوم ا لذات عند العينة قيد البحث ٠

التوصيـــــات :

فى ضوء ما أسفرت عنه استخلاصات هذا البحث توصى الباحثة بمايلى :

- الاستعانة بجماز الموانع فى جزء الاعداد البدنى لهذة الفئة لما اتضـــــــح من أهميته فى تنمية القدرات الادراكية الحركية ومفهوم الذات ٠
- ضرورة إعادة تقييم الانشطة التى تدرس لهذة الفئة (من خلال أبحــــــاث مشابهة ، فى ضوء الاستفادة الفعلية منها والتى تتناسب مع قـــــــدرات، وظروف هذه الفئة ٠

دراسة " محمد سعد زغلول " (١٩٨٩) موضوعها :

"المتغيرات الفسيولوجية للجهاز التنفسى " السعة الحيوية ــ الكفاءة الحيوية " لدى طلبه المدارس الميكانيكية المتقدمة الفنية بمحافظة المنيــــا ٠ "

تستهدف الدراسة :

١ــ التعرف على المتغيرات الفسيولوجية للجهاز التنفسى " السعة الحيويـــــة والكفاء ة الحيوية " لدى طلبة قيد البحث فى التخصصات المهنية المختلفة

٢ـ المقارنة بين طلبة التخصصات المهنية قيد البحث فى المتغيرات الفسيولوجية للجهاز التنفسى " السعة الحيوية للرئتين ـ الكفاءة الحيوية " .

تساؤلات البحث :

يحاول الباحث من خلال هذه الدراسة الاجابة على التساؤلات الآتية :

١ـ ماهو متوسط السعة الحيوية والكفاءة الحيوية لدى طلبة التخصصات المهنية قيد البحث ؟

٢ـ هل هناك فروق بين طلبة التخصصات المهنية قيد البحث فى كل من السعة الحيوية والكفاءة الحيوية تبعا لاختلاف نوعية العمل المهنى بكل تخصص ؟

خطة واجراءات البحث :

المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج الوصفى المسحى لمناسبته لهذه الدراسة

مجتمع وعينه البحث :

ـ يمثل مجتمع هذه الدراسة طلبة المدارس الميكانيكية المتقدمة الفنية " مدرسة الدنيا الميكانيكية المتقدمة الفنية بمدينه المنيا " وتمثل عينة هذه الدراسة طلبة الصف الخامس (١٠٠) طالب .

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث الأجهزة والأدوات الآتية :

١ـ شريط مقسم لقياس الطول .
٢ـ ميزان بمؤشر لقياس الوزن بالكيلو جرام .
٣ـ جهاز " الاسبيروميتر الجاف " لقياس السعة الحيوية .
٤ـ بطاقات تسجيل .

الاســـــتنتاجات :

بعد عرض النتائج التى توصل اليها الباحث ومناقشتها يمكن استنتاج مايلى :

١- أن الطلبة فى التخصصات المهنية " تبريد وتكييف - كهرباء - ميكانيكا الكترونيات - سيارات " تتقارب فى المتغيرات الفسيولوجية " السعة الحيوية - الكفاءة الحيوية " .

٢- أن امتداد الذراعين بصفة مستمرة أثناء العمل المهنى يعمل على تضييق المنطقة الصدرية من الجسم مما قد يؤثر بالتالى على انخفاض كفاءة المتغيرات الفسيولوجية للجهاز التنفسى " السعة الحيوية - الكفاءة الحيوية " للطلبة فى تلك النوعية التعليمية .

٣- أن التقارب بين طلبة التخصصات المهنية المختلفة قيد البحث فى المتغيرات الفسيولوجية " السعة الحيوية - الكفاءة الحيوية " يرجع إلى تشابة الأجزاء الجسمية التى يستخدمها الطلبة أثناء العمل المهنى فى التخصصات المختلفة من تلك النوعية التعليمية .

التوصيـــــات :

نظرا لما أوضحته نتائج الدراسة يوصى الباحث بالآتى :

١- وضع خطة للتربية الرياضية للصفين الرابع والخامس بالمدارس الميكانيكية المتقدمة الفنية وذلك لما لها من فائدة فى تحسين المتغيرات الفسيولوجية للطلبة فى تلك النوعية .

٢- تشجيع الطلبة على ممارسة النشاط الرياضى لرفع كفاءة الفرد الفسيولوجية

٣- اجراء القياسات الفسيولوجية بصفة دورية ومحاولة الارتقاء بهذة الوظائف لتقييم مستوى التحسن للوظائف الفسيولوجية كلما أمكن .

٤- العمل على تطوير برامج التربية الرياضية لتلك النوعية التعليمية لتتمشى مع متطلبات المتغيرات الفسيولوجية للطلبة .

٥ـ إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات الخاصة بأجهزة الجسم لدى الطلبة قيد البحث حتى نستطيع تقويم وتوجيه مادة التربية الرياضية بها وخلق المواطن الصالح القادر على العمل والانتاج ٠

دراسة " محمد الكيلانى ابراهيم ، محمد سعد زغلول " (١٩٨٩) وموضوعها :

" تأثير درس التربية الرياضية المطور على بعض استجابات وظائف الجهاز الدورى والكلى لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسى "

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على :

١ـ تأثير درس التربية الرياضية المطور على بعض استجابات وظائف الجهاز الدورى لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى ٠

٢ـ تأثير درس التربية الرياضية المطور على بعض استجابات وظائف الكلى لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى ٠

تساؤلات البحث :

١ـ مامدى تأثير درس التربية الرياضية المطور على بعض استجابات وظائف الجهاز الدورى ؟

٢ـ مامدى تأثير درس التربية الرياضية المطور على بعض استجابات وظائف الكلى ؟

اجراءات الدراسة :

منهج البحث :

ـ استخدم الباحثان فى الدراسة المنهج التجريبى بطريقة التجربة (القبلية البعدية) على مجموعة واحدة من التلاميذ ٠

مجتمع وعينـــة البحـــث :

- يمثل مجتمع هذا البحث تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساســـــى بمدينه طنطا بمحافظة الغربية ، وتم اجراء البحث على عينة من تلاميـــذ الصف التاسع بمدرسة " سعيد العريان النموذجية " بمدينه طنطـــــا وبلغ حجم العينة (١٥) تلميذا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ـــن بين تلاميذ الصف التاسع فى العام الدراسى ١٩٨٩ / ١٩٩٠م.

أدوات البحـــــث :

- اشتملت أدوات البحث على مجموعتين من الاختبارات الفسيولوجية ترتبـــط المجموعة الأولى بقياسات وظائف الكلى بينما ترتبط المجموعة الثانيـــــــة بقياسات كفاء ة الجهاز الدورى .

الاســـــتنتاجات :

بنـــاء على نتائج البحث أمكـــن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

١- يؤدى درس التربية الرياضية إلى زيادة معدل النبض وزيادة متوسط ضغط الدم الانقباضى وضغط الدم الانبساطى .

٢- يؤدى درس التربية الى زيادة درجة حرارة الجسم .

٣- يؤدى درس التربية الرياضية إلى حدوث استجابات وظيفية فى الكلى فـــى زيادة نسبة تركيز البروتين فى البول فقط .

٤- لم يؤد درس التربية الرياضية إلى حدوث تغيرات فى قيم pH البول .

التوصيــــــات :

١- ضرورة تطوير درس التربية الرياضية بما يحقق الفعاليةالمطلوبـــهللتأثيـــر على كافة الاجهزة الوظيفية طبقا لما أظهرته الدراسة من عدم تأثير محتويات الدرس على وظائف الكلى التى يجب أن تتأثر بممارسة المجهود البدنى .

٢- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات المشابهة على تلاميذ المراحل التعليميـــة الأخرى .

٣ــ إجراء دراسات مماثلة على عينات فى ذات المرحلة " الحلقة الثانيـــة " من التعليم الأساسى ، من اللاعبين الناشئين ذوى المستويات المرتفعــة فى الالعاب المختلفة لإمكان التعرف على استجابات هذه المرحلة تحـــت أحمال التدريبات البدنية ومقارنتها بنتائج الاستجابات من خلال الدرس.

دراسة " محمد سعد زغلول ، عليه حسين خير الله عثمان " (١٩٩٠) وموضوعها

"دراسة تقويمية لحركة المرشدات بالحلقة الثانية من التعليم الاساسى"

أهداف البحث :

يهــدف هذا البحث إلى القيام بدراسة تقويمية لحركة المرشدات بالحلقـــة الثانية من التعليم الأساسى وذلك من خلال التعرف على :

١ ــ نواحى القوة والضعف فى برنامج حركة المرشدات من حيث :

- مدى وضوح أهداف برنامج حركة المرشدات بهذة المرحلة
- درجة تحقيق البرنامج للأهـداف الموضوعة .
- مدى مناسبة الإمكانات لأوجه أنشطة برنامج المرشدات بهذة المرحلة
- نوع الأنشطة الممارسة بحركة المرشدات بهذة المرحلة .
- قيادات التنفيذ من حيث الكم والإعــداد .
- أساليب التقويم المستخدمة لبرامج حركة المرسدات .

٢ــ أساليب النهوض بحركة المرشدات فى مدارس الحلقة الثانية من التعليـــــم الأساسى .

٣ــ دور كل من الإدارة العامة للتربية الرياضية وجمعية المرشدات المركزيـــة فى نشر حركة المرشدات بمدارس الحلقة الثانية من التعليم الاساسى .

تساؤلات البحث :

يحاول الباحثان من خلال هذه الدراسة الاجابة على التساؤلات الآتية :

١ــ ماهى نواحى القوة والضعف فى برنامج حركة المرشدات بالحلقة الثانية من التعليم الأساسى ؟

٢ــ ماهى أساليب النهوض بحركة المرشدات فى مدارس الحلقة الثانية من التعليم الأساسى ؟

٣ــ كيف تسهم كل من الإدارة العامة للتربية الرياضية وجمعية المرشدات المركزية وجمعياتها الإقليمية فى نشر حركة المرشدات بمدارس الحلقة الثانية من التعليم الأساسى ؟

خطة واجراءات البحث :

منهج البحث :

ــ تم استخدام المنهج الوصفى المسحى لملائمته لطبيعة الدراسة .

مجتمع وعينة البحث :

ــ يمثل مجتمع هذا البحث مرشدات وقائدات فرق المرشدات والموجهات بمدارس الحلقة الثانية من التعليم الأساسى ، وقد اختار الباحثان عينة عشوائية قوامها ٢٥٠ مرشدة ، ٢٥ قائدة فرقة مرشدات ، ١٥ موجهة من المرشدات بمدارس عينه مختارة من المحافظات عشوائيا هى " الغربية ــ القاهرة ــ الجيزة ــ المنيا ــ المنوفية ــ بورسعيد ــ بنى سويف ــ الاسكندرية " .

أدوات جمع البيانات :

ــ قام الباحثان باستخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات بجانب المقابلة الشخصية .

الاستنتاجات

بعد عرض النتائج التى توصل إليها الباحثان ومناقشتها يمكن استنتاج مايلى :

١ــ أن أهداف حركة المرشدات بالبرنامج الحالى بالحلقة الثانية من التعليم الأساسى واضحة وتتحقق بدرجة كبيرة .

٢ـ أن البرنامج الحالى يحقق الأهداف الموضوعة فى حركة المرشدات بالحلقة الثانية من التعليم الأساسى •

٣ـ أن مدارس الحلقة الثانية من التعليم الأساسى تعانى من نقص كبير فـــى أدوات التدريب •

٤ـ أن الأنشطة فى برنامج حركة المرشدات بالحلقة الثانية من التعلــــيم الأساسى تأخذ اهتماما كبيرا •

٥ـ أن عدد قائدات فرق المرشدات والموجهات المشرفات على حركة المرشـــدات بالحلقة الثانية من التعليم الأساسى لايكفى لتنفيذ برنامج المرشـــــدات الحالى •

٦ـ أن قائدات فرق المرشدات فى الحلقة الثانية من التعليم الأساسى لاتهتـــم بالقياسات " البدنية ـ العقلية ـ الاجتماعية والانفعالية " أثنـــــاء عمليات التقويم •

٧ـ أن ... يب النهوض بحركة المرشدات فى الحلقة الثانية من التعليم الاساسى يتمثل فى عمل دراسات عملية ونظرية للمرشدات وقائدات فرق المرشـــدا ت والموجهات فى مجال المرشدات وانشاء مركز تدريب على مجال حركـــــة المرشدات فى كل منطقة تعليمية مع توفير الميزانيات وتقديم حوافــــز ورعاية للمرشدات المتفوقات فى حركة المرشدات وكذلك القائدات •

٨ـ أن أساليب اسهام الإدارة العامة للتربية الرياضية وجمعية المرشـــدات فى نشر حركة المرشدات بمدارس الحلقة الثانية من التعليم الأســـاسى يتمثل فى تنظيم دورات تدريبية للمرشدات وقائدات فرق المرشـــــدا ت والموجهات فى حركة المرشدات وامداد الادارات التعليمية بالأجهـــــزة والأدوات الخاصة بالمرشدات وارسال قائدات فرق متخصصات فى حركـــــة المرشدات للمدارس وزيادة ميزانيات المرشدات •

التوصيـــــات :

فى حدود هذا البحث يمكن تقديم التوصيات التالية :

١ـ دراسة برامج حركة المرشدات بالمراحل التعليمية المختلفة ، دراســـــة

تحليلية وتقويمها والعمل على تطويرها للوقوف على مواطن القوة والضعف

٢ــ تزويد المدارس بالامكانات المناسبة لتنفيذ برنامج المرشدات وذلك من حيث النوع والكم ·

٣ــ اطلاع قائدات فرق المرشدات والموجهات على كل جديد بالنسبة لحركة المرشدات وذلك عن طريق عمل دراسات تدريبية بصفة منتظمة ·

٤ــ ضرورة اهتمام وسائل الإعلام بحركة المرشدات لزيادة نشرها وتوسيع القاعدة الشعبية لها ·

٥ــ ادخال الأنشطة الارشادية والكشفية ضمن خطط المواد الدراسية بكليات التربية الرياضية وذلك لتخريج جيل من المدرسين والمدرسات المتخصصين فى هذا المجال التربوى ·

٦ــ اجراء دراسات مشابهة فى مجال حركة الكشافة بمراحل التعليم المختلفة·

دراسة " محمد سعد زغلول ، علية حسين خير الله " (١٩٩٠) وموضوعها :

"خطة مقترحة للتأهيل القيادى لحركتى الكشافة والمرشدات لطلاب كليات التربية الرياضية "·

هـــدف البحـث :

يهدف هذا البحث إلى وضع خطة مقترحة للتأهيل القيادى لحركتى الكشافة والمرشدات لطلاب كليات التربية الرياضية وذلك من خلال التعرف على:

- المحتوى المناسب للخطة المقترحة ·
- الطرق والوسائل التنفيذية المناسبة للخطة المقترحة ·
- أساليب التقويم المناسبة للخطة المقترحة ·

تساؤلات البحـث :

١ــ ماهو المحتوى المناسب للخطة المقترحة للتأهيل القيادى لحركتى الكشافة والمرشدات لطلاب كليات التربية الرياضية ؟

٢ـ ماهى الطرق والوسائل التنفيذية المناسبة للخطة المقترحة للتأهيـــــــل القيادى لحركتى الكشافة والمرشدات لطلاب كليات التربية الرياضية ؟

٣ـ ماهى أساليب التقويم المناسبة للخطة المقترحة للتأهيل القيادى لحركتى الكشافة والمرشدات لطلاب كليات التربية الرياضية ؟

خطة واجراء ات البحـــث :

المنهج المستخدم

استخدم المنهج الوصفى لملائمته لطبيعة البحث ٠

مجتمع وعينه البحث :

أختيرت عينه عمدية قوامها (٥٠) خمسون خبيرا من بين الخبــــــراء المتخصصين منهم ٢٥ خمسة وعشرون من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربيـــة الرياضية للبنين والبنات فى كل من القاهرة والاسكندرية وطنطا والمنيا وأسيوط وكذا ٢٥ خمسة وعشرون من القادة العاملين فى المجال الكشفى بجمهوريـــــة مصر العربية ٠

أدوات البحـــــث :

اســتمارة أستبيان لاستطلاع رأى الخبراء فى الخطة المقترحة للتأهيــــل القيادى لحركتى الكشافة والمرشد ات لطلاب كليات التربية الرياضية ٠

الاســتخلاصات :

ـ أن الخطة المقترحة تناسب اعداد طلاب كليات التربية الرياضية كقــــادة فى مجال الكشافة والمرشدات ٠

التوصيـــــات :

فى حدود هذا البحث يمكن تقديم التوصيات التالية :

١ـ اخضاع الخطة المقترحة للتقويم لمعرفة مدى مناسبتها ٠

٢ـ وضع الاهداف الخاصة بالخطة المقترحة ٠

٣- وضع هذه الخطة المقترحة لإعداد طلاب كليات التربية الرياضية كقادة للكشافة والمرشدات ضمن الخطط الدراسية لكليات التربية الرياضية عند تعديل وتطوير مناهجها .

٤- العمل على اجراء دراسات أخرى تخدم تطوير مناهج كليات التربية الرياضية فى ضوء الاحتياجات الحالية لمجتمعنا من القادة الرياضيين التى تعددت واتسعت مجالات عملهم ".

قائمـــة المراجـــع

أولا : المراجـع العربيـــة

ثانيا : المراجـع الاجنبيـــة

أولا : المراجــع العربيــة :

١ــ ابراهيم مطاوع وآ خرون ، الوسائل التعليمية ، ط ٣ ، مكتبة النهضــة المصرية، القاهرة ، ١٩٧٩٠

٢ــ ابراهيم عصمت مطاوع ، أمنية أحمد حسن . الأصول الادارية للتربيــة، دار المعارف ، ١٩٨٠٠

٣ــ ابراهيم عصمت مطاوع ، واصف عزيز ، التربية العملية وأسس طــــــرق التدريس ، دار النهضة العربية ، بيروت ، ١٩٨٢٠

٤ــ ابراهيم وجيه محمود ، التعلم ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهـــــرة ، ١٩٧٦٠

٥ــ أحمد خيرى كاظم ، جابر عبدالحميد ، الوسائل التعليمية والمنهـــج ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٧٠٠

٦ــ اسماعيل صبرى ، توفير الوسائل التعليمية للمدارس ، جامعة الــــدول العربية ، القاهرة ، ١٩٧١٠

٧ــ أعضاء هيئة التدريس بقسم المناهج وطرق التدريس ، الوسائل التعليميــة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، القاهرة ، ١٩٨٦

٨ــ الادارة العامة للمعاهد الأزهرية ، منهاج التربية الرياضية للقسم الاعدادى والثانوى الأزهرى ، أدارة التربية الرياضية ، القاهرة٠

٩ــ المركز القومى للبحوث التربوية ، التقويم كمدخل لتطوير التعليم ، مطبعة العاصمة ، القاهرة ، ١٩٧٩٠

١٠ــ أمين أنور الخولى ، وآخرون ، التربية الرياضية المدرسية دليل معلــــم الفصل و طالب ا لتربية العملية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٠

١١ــ تشارلز بيوتشر ، أسس التربية البدنية ، ترجمة حسن معوض ، وصالح عبدة ، مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٦٤٠

١٢ــ جابر عبدالحميد جابر ، التعلم وتكنولوجيا التعليم ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٧٩٠

١٣ــ جابر عبدالحميد وآخرون ، مهارات التدريس ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٨٦٠

١٤ــ جمعية المرشدات ، دليل قائدة المرشدات والجوالات ، مطبعة دار معفيس القاهرة ٠

١٥ــ حسن سيد معوض ، طرق التدريس فى التربية الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ٠

١٦ــ حسن شلتوت ، حسن معوض ، التنظيم والادارة فى التربية الرياضية ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٤٠

١٧ــ حسين حمدى الطوبجى ، وسائل الاتصال والتكنولوجيا فى التعلم ، ط ٦ مكتبة دار القلم ، الكويت ، ١٩٨٦٠

١٨ــ رشدى لبيب وآخرون ، الوسائط التعليمية ، دار الثقافة للطباعة وا لنشر القاهرة ، ١٩٨٣٠

١٩ــ زكية ابراهيم احمد ، مذكرات فى طرق تدريس التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ٠

٢٠ــ زكية ابراهيم احمد ، ا لتدريس المصغر واثرة فى تطوير بعض المهارات التدريسية لطلاب كلية التربية الرياضية ، المؤتمر الدولى لتاريخ وعلوم الرياضة ، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية بالمنيا ، جامعة المنيا ، يناير ٩٨٨

٢١ــ زينب على عمر ، الاسس النظرية والتطبيقات العملية فى طرق تدريس التربية الرياضية ، القاهرة ٠

٢٢- سعيد الشاهد ، نظريات التمرينات مع تطبيقات عملية بالادوات ، مطبعة ومكتبة البرلمان ، القاهرة ، ١٩٦٦٠

٢٣- سالم عبداللطيف سويدان ، مذكرة فى مناهج التربية الرياضية ، كليـــــة التربية الرياضية بالاسكندرية ، جامعة حلوان ،٨٧

٢٤- سهام عفت ، التدريب الميدانى فى التربية الرياضية ، دار المعـــارف ، القاهرة ، ١٩٨٣٠

٢٥- سهير بدير ، المناهخج فى مجال التربية الرياضية ، دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٨١٠

٢٦- صلاح الخراشى ، نحو مهارات التدريس العامة والاتجاه نحو مهنـــــــة التدريس لدى طلاب شعبة التعليم الصناعى بكليـات التربية وعلاقته ببعض العوامل ، دراسة تتبعيـــة ، دراسات تربوية المجلد الثانى ، ١٩٨٧٠

٢٧- صالح عبدالعزيز ، عبدالعزيز عبدالمجيد ، التربية وطرق التدريس ، الجزء الأول ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٦٠

٢٨- عبدالعظيم الفرجانى ، تكنولوجيا المواقف التعليمية ، دار النهضــــــة العربية ، القاهرة ، ١٩٨٧ ٠

٢٩- عبدالفتاح لطفى ، طرق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركى ، دار الكتب الجامعية ، الاسكندرية ، ١٩٦٨٠

٣٠- عبدالفتاح لطفى ، المرجع فى طرق تدريس التربية الرياضية الحديثـة ، دار الكتب الجامعية ، ١٩٧٠٠

٣١- عصام عبدالخالق ، التدريب الرياضى نظرياته و تطبيقاته ، ط ٢ ، دار الكتب الجامعية ، الاسكندرية ، ١٩٧٢٠

٣٢- عطيات خطاب ، التمرينا ت للبنات ، ط ٢ ، دار المعارف بمصــــر ، القاهرة ، ١٩٧٥٠

٣٣ـ عفاف عبدالكريم ، طرق ا لتدريس فى التربية البدنية والرياضية ، دار المعارف ، الاسكدرية ، ١٩٨٩٠

٣٤ـ عفاف عبدالكريم ، التدريس للتعلم فى التربية البدنية والرياضيـــــة ، دار المعارف ، الاسكدرية ، ١٩٩٠٠

٣٥ـ على محمد عبدالمنعم ، الوسائل والمواد التعليمية ، كلية التربيــــة ، جامعة الازهر ، ١٩٨٢٠

٣٦ـ عنايات محمد أحمد فرج ، ا لمناهج وطرق التدريس فى التربية البدنيــــة دار فهمى للطباعة ، القاهرة ، ١٩٨٣٠

٣٧ـ فتح الباب عبدالحليم ، ابراهيم ميخائيل ، وسائل التعليم والاعلا م ، ط٢ ، عالم الكتب ، ١٩٧٦٠

٣٨ـ فتحى الديب ، المنهج والفروق الفردية ، ط٢ ، دار القلم ،الكويـــت ١٩٨٤٠

٣٩ـ فكرى حسن ريان ، التدريس ـ أسس ـ اساليب التقويم نتائجة وتطبيقاته ط ٢ ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٧١٠

٤٠ـ ليلى زهران ، الاسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنيـــة دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٨٠

٤١ـ محمد احمد مهران ، مستوى اداء طلاب الفرقة الرابعة الشعب العلميـة بكلية التربية باسيوط فى بعض المهارات التدريسيـــة دراسة ميدانية ، المجلة التربوية ، مجلة كلية التربية بسوهاج ، العدد الثانى ، ١٩٨٧٠

٤٢ـ محمد سعد زغلول ، برنامج تربية رياضية مقترح للمدارس التجريبيـــة الفنية ، رسالة دكتو راة ، كلية التربية الرياضيـــة بالمنيا ، جامعة المنيا ، ١٩٨٨ ٠

٤٣ــ محمد سليمان شعلان ، استخدام ا لوسائل السمعية والبصرية فى التعليم العام ورقة عمل مقدمة الى المجلس القومى للتعليـــم والبحوث العلمى والتكنولوجيا ٣/١٢/١٩٧٤٠ القاهرة ٠

٤٤ــ محمد عثمان ، التعلم الحركى والتدريب الرياضى ، دار القلم ، الكويـت ١٩٨٨٠

٤٥ــ محمد على حافظ ، أصول التمرينات البدنية ، المطبعة الاميريـــــة ، القاهرة ، ١٩٥٦٠

٤٦ــ محمد نصر الدين رضوان ، أغراض التربية الرياضية فى المدرسة المصريـــة رسالة ماجستير ، المعهد العالى للتربية الرياضيـــة للبنين بالقاهرة ، ١٩٧٢٠

٤٧ــ محمد يوسف الشيخ ، الميكانيكا الحيوية وعلم الحركة ، ط ٣ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٥٠

٤٨ــ مكارم حلمى محمد ، تاثير برنامج تربية رياضية خاص على الاطفال المتخلفين عقليا ، رسالة دكتوراة ، كلية التربيـــة الرياضية للبنات بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ٧٧

٤٩ــ منير مرسى ، ومحمد لبيب ، المناهج وا لوسائل التعليمية ، مكتبـــة الانجلو المصرية ، القاهرة ، ٩٧٧ ١٠

٥٠ــ موسى فهمى ، وعادل حسن ، التمرينات والعروض الرياضية، دار المعار ف القاهرة ، ١٩٨٤٠

٥١ــ وديع ماكسيموس ، دراسة لبعض مشكلات التربية العملية ، بحث ميدانـى كلية التربية ، جامعة اسيو ط ، ١٩٧٨٠

٥٢ــ وزارة التربية والتعليم ، المنهاج المطور للتربية الرياضية وبرامجة التنفيذية للمراحل التعليمية المختلفة ، الجهاز المركـــزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليميـــة ، القاهرة ،١٩٨١٠

٥٣ــ ولبر شرام ، التعليم المبرمج اليوم وغدا ، ترجمة عثمان فراج ، دار النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٦٦.

ثانيا : المراجـــع الأجنبيـــة :

54- Borman,Lorna. Acomparative study of Methods Media and Multi-image(Univ. of Minnesot, 1981).

55- Clayton, Aleyne: Gviding the student teaching process in Elementary Education, Second prinling,Chicago,Nally,1963.

56- Conant,James: The Education of The American Teacher,New York,McGraw Hill,1963.

57- Dale,Edgar:Audio Visual Methods in Teaching. London ;Rinehart & Winston,1965.

58- Davis,H.S.: Instructional Media Center. Blooming and London,Indiana University Press,1971

59- Gagne,R.M.:The conditions of Learning.Florida state University, 1977.

60- Singer,Robert & Dick: Waltor Teaching physical education :A systems approach,Seconded, Houghton Mifflin Co.Boston,1980.

61- Vannier,Maryhelen and David L.Gallahue Teaching School: W.B.Saunders Company,philadelphia, London,1970.

62- Warwick,Dteam Teaching (London University of London) Press. Ltd.1972.

63- Williams,Jesse Feirtng.,The principles of physical Education,8th.,philadelphia,W.B. Saundors Company, 1964.

رقم ايداع : ١٩٩١/٢٥٣١

ايداع دولي : ٥-١٢-١٢٩٦/٣٧٧